



رەوشەنپەروا ساخلامى (۲)

ب هزرین ساخلام بڑى

۷۷ تېگەھىن شاش لدور ساخلامى پېدقېھ لدهف خو نههېلى

منتدى إقرأ الثقافي

www.igra.ahlamontada.com

باشترین ر جیم بو رەھبەر
خوبر سېكر نه
✗

شېردا سېرۋېنتى دېتە نەگەر
شورۋونا مەگىن دېگەر
✗

تایا زېدە زاتىن دېگەھىتە مېشېگ
زاروگى وېووشى تېن دېگەر
✗

لېگەر نه مەھكە سې ر پوجا دېگەر
رەك رېوېن دېگەر لېگەر شېوېن بېگەر
✗

لېگەر نه مەھكە سې ر پوجا دېگەر
رەك رېوېن دېگەر لېگەر شېوېن بېگەر
✗

۷۷

تېگەھىن شاش

خوارتېن زەگىن ب كالىسېمىن دېگەر
نەگەر كېرەك بېرەكېن كۆلچېسېگان
✗

دېگەر نه مەھكە سې ر پوجا دېگەر
رەك رېوېن دېگەر لېگەر شېوېن بېگەر
✗

مەگىن بو نەخوشېن شەگەر هەگەر
بېن بېن زاتە
✗



نقىسېنا

د.عدنان صالح ناگرەبى

ب هزارین ساخلم بڑی

۷۷ تیگههین شاش لدور ساخلمی پیدقیه لدهف خو نههیلی

د.عدنان صالح ئاکرهیی

Dr_Adnan Aqravi

ناتقي پهرتوكن : ب هزارين ساخلم بڙي

بهرهه فڪرن : د. عدنان صالح ناڪرهيي Dr. Adnan Aqrawi

پينداچوونا زماني : كمال رومەزان ناڪرهيي

ديزاین و گرافيك : نه يوب گاره / Ayub Gare

ژمارا سپاردنئ : D/2258/18 ژ رتقه بهريا پهرتوڪخانا به درخانيا/دهوك

چاپخانه : پارٽزگه ها دهوكي

چاپا نيكنئ : ۲۰۱۹

تيراژ : ۱۰۰۰ دانه

يېڭى ژوان بابەتېن ھەرى گرنىڭ كۆ دقان سالاندا ب پەنگەكى بەرچاق
د تورېن جىڭكىدا دەپنە بەھسكەن ،بابەتېن ساخلەمىي نە، كو پتريا وان
كەسان يېن ئەوان بابەتان بەلاڭدەكەن نە نۆژدارن ودىكەرتى ساخلەمىي
ژى دا كارناكەن، خۇ نەگەر نەوژى بىن د ھەربىژارتنا بابەتاندا ژ ژىدەرىن
زانستى يېن باوهرپېكىرى دشارەزا نىنن ،ھندەك ژوان بابەتان د راستن
وبىنەمايېن زانستى ژىپرا ھەنە، بەلى ب مخابنىقە گەلەك ژوان تېگەھان
دېن بىنەمانە وچ بۇ نىنە، يانژى بەرى نوکە دپاست بوون بەلى زانستى
سەردەر نوکە دانپېدانىن ب وئ يەكى ناكەت.

پشتى وەشان پەرتووكا مەن يا ئېكى بناقى (دا ھزرىن نەدرۇستېن
ساخلەمىي راستقەبەكەن) كۆ تېدا مەن ناماژە ب ۷۲ تېگەھىن شاش
لدوور ساخلەمىي ونەساخيان كىرېو، وبشېوۋەپەكى زانستى نەو شاشى مەن
پاستقەكېرېوون، وئ پەرتووكى ھەتا پادەكى دەنگقەدا دناق تەخا ھەژىكەرىن
خواندنىدا، ھندەك جاران بوويە جەن دەستخوشىن ژبوى ناساندنا خەلكى
ب پەفتار وھزرىن ساخلەمىي شاش ،ھندەك جاران ژى بوويە جەن
دانوستاندنەكا گەرر وھندەك جارېن دى ھەقېشى رەخنىيا خواندەقنانان
بوويە، ژبەركۆ بگورەى گۆتەنا وان وھا خويابوويە كۆ لېەر وان بەرزەبوويە
كا كىژان تېگەھ يى راستە وكىژان تېگەھ يى شاشە ،يانژى كەس ل
نۆژداران ناگەھىت ھەرىپوژى گۆتەنەكى دېيژن،

لیرە من دقیت بیژم کو مافی خەلکی مەیه وان گۆتن و پەخنەیان ناراستەبەکن
چونکی زانست بگشتی وزانستی نوژداری بتایبەتی د گۆهرینەکا بەردەوامدایە
و پەنگەکی ئیکجار بەز پیزانین نووبنەقە هەتا رادەکی کو هەر هەشت هەیشا
جارەکی قەکولینین زانستی دوو بەرامبەردین.

لەورا ئەو تیگەهین کو نوکە وەک راستیەکا نوژداری ئەم بەری خوە ددەینی
چیدبیت ل سالا بهیت بهیتە گۆهرین و دویرکەقیت ژ راستی.

هیشیدارم خویندەقانی هیزا مفاي ژفی بەرهەمی بچووێک وەرگیرن، ئەز دخوازم
نەق پەرتووکی ببيتە پەسارەک بو دیواری رەوشەنبیریا مللەتی مە.

سۆپاس بوتە خویندەقانی بەریز ژبو بەدەسشەنینا قن پەرتووکی ، دەمەکی
خۆش و مفا دار بوتە دخازم ، دگەل ریز و سلاق و پووومەتیا من.

د.عدنان صالح ناگرەیی

د.عدنان صالح محمد امین ناگرہی

- ل سال ۱۹۷۷ ی ل باژیری ناگری ہاتیہ سہ ردونیایی
- ل سال ۲۰۰۱ ی ژ کولیژا نوژداری ل هه ولیری دەرچووہ وژدہین ئیکہ م بوویہ

○ هه لگری فان پروانامین خوارئ یه :

- به کالوریوس کولیژا نوژداری- هه ولیر M.B.Ch.B
 - دکتوراه (بوردا عیراقی) ب نشته رگه ریا گشتی- به غدا F.I.C.M.S
 - دبلور ب نشته رگه ریا هویریینی (نازوری) - نیوده لہی / هندستان D.MAS
 - نہندامی کولیژا نیشته رگه ریین نہ مریکی - شیکاگو / نہ مریکا F.A.C.S
 - نہندامی تہ فکرا جیہانی یا نیشته رگه ریا دویریینی WALS
- کاردکەت وەک تایبەتمەندی نشتەرگەر یا گشتی ونشتەرگەر یا دویریینی و هزاره ها نشتەرگەری تا نهو نه جامداینه.
- نقیسه ری سەدان بابەتین ساخله مییه ل تورپن جفاکی ،وچه ندین دیدارین گریڈای ب رهوشه نبیریا ساخله می دگهل دهزگه هین راگه هاندنی هه نه.
- ژبلی قن پهرتووکی چەند بەرھەمەکیڤ دی نقیسانه :
۱. دا هزین نه دروستین ساخله میی راسته بکەین .
 ۲. ساخله میا ته د هه یقا رهمه زانا پیروژدا.
 ۳. به رهف ژیا نه کا ساخله م.

نەساخىن ھەودانا بەلاعيما پېدقايە ئاڧا تەزى نەڧەخۇن



يېڭى ژ تېگەھىن خەلەت د جڭاڭى مەدا ، تاوانباركرنا ئاڧا تەزى يان
شەربەتېن تەزى يانژى ناسكرېمى وگرېدانا وان ب دروستېبونا ھەودانىن
گەورېن وگەلالا. نەگەر كەسەك تووشى ڧى نەساخىن بوو لسەر وى
دې پېدقايى بېت كۆ ڧەخارنېن تەزى ب چ ناوايەكى نەڧەخۇت چونكى
دوئى باوهرېدانه كۆ دې بېتە نەگەرئى ئالوزېبونا ساخلەميا وان ھەودانىن
بەلاعيمېن وان خراپتردكەت.

راستە ھىندەك جۇرىن قەخارىن تەزى دىنە نەگەرئ قەسووتنا گەورىن، لىن نەقە بىتنى لىدەق وان نەساخىن جەساسيا گەورىن ھەي يا بەلاقە كۆ جەفكى دىنازىنىتن مىنا گەلەك خوارن ونەرىتىن دى بۆ نەمۇنە خوارىن تىژ و تېشى وچەرەز و دوىكىلا جگارى و توز و بېھنا گولاقتى و دەنگى بىلد، لى بۆ نەساخىن گەلەلا قەخارنا ناقتى و شەلمەنيا نەقجا يا تەزى بىت يانژى يا تېھنشىر بىت گەلەك يا گىرنگە بۆ چارەسەريا ھەودانان ژبەركۆ ناستەنگەكا مەزىن لىدەرم چىبىوونەقتى ژوان ھەودانان ھىكبوونە (نانكۆ جەفەف) كۆ رەوشا نەساخى نالوزترەكەت و ساخبوونەقتى ژى گىرووترەكەت.

وبەرۇقارنى وئ نامۇژگارىيا كۆ دىھىتەكرن بۆ نەساخىن لەوزەتىنا كۆ قەخارىن گەرم بىكارىنن بۆ سىككىرنا نىشا لەوزەتىنا، گەلەك تايبەتمەندىن بىوارى ساخلمىن دوى باورەيدانە كۆ ناقتا گەرم و قەخارىن گەرم (مىنا چا، شىرى گەرم، قەھو، نىسكافە) نەدباشن و چارەسەرىن درەنگىرەكەن، ھەرۇھا يا باش نەو نەساخ قەخارىن غازى و شەرىبەتىن تېش نەقەخوتىن چونكى دى بىتە نەگەرئ نازارندىنا گەورىن.

بۆ زانىن نەگەرئ سەرەكىن ھەودانا گەلەلا قەدگەرپتەقە بۆ قەگىرتنا مىكرۇبىن ژ نەساخەكى ھەلگىر بۆ يى دى، نەخاسمە دىناقتا قوتابىيىن قوينغا سەرەتايىدا، نەقجا ناقتا تەزى و دوندورمە و شەلمەنىن تەزى ب نەگەر ئاھىنە ھژمارتن.



تیشکین وایفای دبنه ئەگەرئ پەنجەشیرئ



دەنگوێن مەترسیا بکارئینانا وایفای ئسەر جەستەین مرقۇس ب
 رەنگەکن بەرفەرە بەلاقبوویە بتایبەتی د تورین جفاکی ومیدیایین
 راگەھاندنیدا وگەنگەشەیهکا زۆر ھاتیەکرن کۆنایە وایفای دئ بیتە
 ئەگەرئ پەنجەشیرئ یان ئە؟

دقی بواریدا (د. گاری لارسۆن) رێقەرپەرئ سەنتەرئ ئوکلاھوما یی
 چارەسەرپا پرۆتونی دبیژیت تیشکین وایفای د مەودای ۲-۵ میگاھیرتران
 کاردکەن کۆھەمان مەودای تەلەفونین موبایلایە.

نەق تىشكىن رادىيوسى ھەمان نەق تىشكىن نەق دەپنە بىكارىنان بۇ پەخىرغا كەلگەن تەلەپپۇزىنى كۆرگەن بىزىن نەق جۈرە تىشكە ئ تىشكىن ھەتتە كىمىتىن بىسەلامەتتىن، (چونكى تىشكا ھەتتە كىمىتىن تىشكىن ئايونى بخوۋەدگىرىت كۆرگەن زىاننى بىگەھىنە دى ئىن نەق-DNA يا مۇۋى، وچىدەپىت بىپىتە نەقگەرى درۇستىبونى پەنجەشپىرا پىستى)، ئ تىشكىن رادىيوسى (كۆ تىشكىن نەق ئايونىنە) ھەتتا نۆكە نەق ھەتتە سەلمەندىن كۆرگەن پەنجەندىيەك ھەپىت ل گەل ھىچ جۈرەك پەنجەشپىرا يان زىانەك ھەپىت بۇ ساخلامى مۇۋى.

ھەروەھا خۇدادەت كۆرگەن بۇ مۇۋى پىتر ئ بىست سالان كارگرى (وھ تايىبەتەندى پەنجەشپىرا وچارەسەرتىن كىمىيە و تىشكىن) نەقما شارەزايەكا باش بۇ درۇستىبونى ل ھەمى جۈرە ماددەپىن شىرەپەنجەپى (نانكۆ كارسىنوجىنىك) ھەتتا نۆكە چ بەنگەپىن زانستى و قەكوللىنان دىارنەكرى كۆ پىللىن رادىيوسى وھ پىن و ايفى و موبىللى زىان ھەپىت بۇ جەستەپ مۇۋى، وناشكرادەت كۆرگەن پاشەرۇۋى ئى چ مىكارنىزىم نەشىن شروۋەكرنەكا زانستى پەيدابكەن بۇ ھەبونى لىنكەكى دىققەت پەنجەشپىر و تىشكىن رادىيوسىدا.

بابەت بۇرچىن پەندىكرىن وگەھاندنى (كۆ ھىزەكا كەھرۇمەگناتىسىا مەزىن بخوۋەدگىرىت) دىسان كەفتىيە بەرۋى بەھس و بازارى كۆرگەن باندوورا خۇ ھەپى يان نەق، ھەتتا نۆكە نەق بابەتە ئلاپى زانستىقە نەق ھەپى نىكلاكىر نەقما نەشىن خەلگى خۇ پىستىستىكەپن كۆرگەن زىان بن.



ژېئو پزگارگرنە جانن بېرىندارى فېشەك وساچمە دقېت بەيئە دەرنېنان



ل وەلاتىن مە رويدانين بېرىنداربوونى بېرىكا گۈللە يىن تەنەنگە وساچمان
يانژى پەقىنا مېنان ھەنە، دەمى بېرىندار پېدۇقى بىنشەرگەرىن دېت پېرانيا
خەلگىن مە وەھا ھەزدگەن كۈ مەرەما نىشەرگەرىن دەرنېنانا وئ ساچمى يان
فېشەكن يە چۈنكى دۈي باومرئ دانە نەگەر ھاتە دەرنېنان ژ لەش بېرىندارى؛
نەقە مەتېرسى ئسەر ژيانا وى نامېنىت ونەگەر نەھاتە دەرنېنان دى بېتە
ئارىشەكا مەزىن بۇ وى مرقۇقى وگەلەك جاران نوژدار دەيئە شەرمزارگرن كۆ
يى سەرگەفتى نەبوويە دىنشەرگەرىا خۇدا.

وچیدبیت بهر خودانا زنجیرین ته له قزیون و فلمین نه کشن نه هه
باومر به دروستکربیت کو تیدا رهوشا برینداری نیکسهر بهرهه باشین
دچیت لده می دهرینانا هان که رهستین جهنگی.

مه ره ما سه رهگی بو نه نجامدانا نشته رگه رین پشتی هان رویدانان؛
چاره سه رهگرنه وان زیانایه نه وین ب شانیهین له شئ وی که سی که فیتین
وراکرتنا خوین به ربوون ل پتريا حاله تاندا وزه راندانا رهوشا نه ساخی بو
به ری رویدانن، لی مانه هه وان که رهسته یین بیانی دنا هه له شئ برینداریدا
زۆربه ی جارن کارتیکنه کا مه تر سیدار نینه به لکو نه و مرو هه دشیته
ژیا نا خو به ته سه ره بی پی دق بی ب دهرینانا وان که رهسته یان ببیت)
چونکی هنده ک جارن دهرینانا وان یا بزه حمه ته یانژی جهی وان یی
هه ستیاره کو زیانا دهرینانن پتره ژ زیانا مانه هه .

هه روه ها دهرینانا وان که رهسته یان راما نا نه مانا مه تر سیی لسه ره
گیانن برینداری نا که هینیت ویندقیه نوژداری نشته رگه ره زنده ده می
خو نه بوورینیت بلیگه ریانی لدوی هه جهی ناسیبوونا ساچه و فیشکان
به لکو ل جهی وئ چه ندی پتر دووپاتیی لسه ره چاره سه رهگرنه وان زیانین
که هشتینه نه ندایین مرو هه بکه ته، هه روه ها که سوکارین نه ساخی ژ
نابیت فشاری بنیخنه سه ره تیمن نشته رگه ری نه گه ره نه شیان ژ له شئ
برینداری بیننه دهر یانژی دیت کو مه تر سیا دهرینانن پتره ژ مانه هه .

ژ قەبارئ دەست وپیئین زەلامی دریژاهیا نەندامی نیرینه دی زانی!



دناڤ کلتورئ گەلەك مللەتاندە هاتیەگوتن كۆ مروؤڤ دشیئ دریژاهیا
نەندامی نیرینه یئ زەلامەکی ب ساناھی بزانیئ بریكا دیتنا قەبارە
ودریژاهیا دەست وپیئین وی، دیسان گەهین تپلین دەستی یانژی قەبارئ
پیلاقان، هەتا كو بەژنا وی كەسی ژئ نانكۆ چەند قەبارئ دەست وپیئین
وی مەزنتربن نەندامی نیرینهیی وی هندی دریژە.

نهف هزره (ههچهنده يا شاشه) لى بنه مایهك بو هه بوو كو دزڅرپته څه بو راستیهكا زانستی كو د زینده وهرزانیځا جینهك ههیه بناځى (Hox gene) كو دناځ هندهك گیانه وهرىن شیردهردا یا بهرپرسه ژگه شه كرنا پى ودهستان ونه ندامین زاینده یی یین ههردوو رهگه زان، وڅه كولينه كا كه نه دی بهرى چند سالان ناشكرا كړبوو كو گریدانهك ههیه دناځه را وندا لى كه نهك څه كولينین دی بهروځاځیا ځى چهندي سماندن.

دڅه كولينه كيدا كو دوو تایبه تمه ندین میزه پرووی بناځى د.شاهود. کریستوفر نه نجامدای لسه ۱۰۴ زه لمان وتیدا څه بارى پيلاځین وان بهروردكر دگل درېژاها نه ندامن نیرینه به لى دوى څه كولينیځا چ گریدانه كا گرنګ نه شیان ببینه څه.

ودڅه كولينه كا بهر فره تردا بناځى (Definitive penis size) پشتي كو پشكنین بو ۳۱۰۰ مروځان نه نجامدای دیسان نه شیان چ په یوه نډیه كا گرنګ دځى ېواریدا په یدابكه ن.

لهوا تو دځی لدویځ دلى خو سه حكه یه به ژنا خه لكی ودهست وپیځین وان، لى پشتراسپته ب وى رىكن تو نه شى څه بارى نه ندامین څه شارتى ب دروستى بزانی!!

تایا زنده زانی دگه هینته
میشتکی زاروکی وتووشی ته بن دکهت



دایک وباب گه نه ک شه پرزهدن دهمی پلا گهرماتیا زاروکی بلنددبیت
ودوی باوهریدانه کو نه قه نیشانه کی مه ترسیداره وپیدقیه ب زویترین
دهم نه ق تایه بهیته خواری، نه گهر نه دئ میشتکی وی نه زیه تدهت وچه ند
پلا گهرماتین پتربیت چانسی گرنا ته پین تایین زنده تردبیت.

لن پیدقیه بزانی کو یینک ژ وان ریکین له شی مروقی دگرته بهر بو
به رینگاریا میکروبان بلندکرنا پلا گهرماتیا له شی یه.

بۇ زانين قايرۇس وبەكتيريا وئ بلندبوونى پەيداناكەن بەلكو پارچەكا مىشكى يە كو دىيژنى (hypothalamus) ئەوا بەرپرس ژ رىكخستنا پلا گەرماتيا لەشى.

مىشك تووشى ويرانكارىن دىيت بتنى نەگەرپلا گەرماتىي ژ ۴۲ نمران بوورى، نەقەژى گەلەكا كىمە چونكى هايپوتەلەموس بخوہ ناهىليت پلا گەرماتىي ژوى راددەى پتر ببىت د پترىا حالەتاندا (ب مەرجهكى رەفتارىن شاش يىن چارەسەرکنا تايىن بەينە دویرنيخستن وەك نخافتنا زاروكى دناڧ گەلەك لحىف وبەتانياندا) ونەڧ پارچا مىشكى نىكسەر دى دەست ب تەزىكرنا لەشى كەت لەوا ئەو مرقۇڧ دى ھەست ب لەرزىن دكەت.

ھەرۈھا دروستبوونا تەپىن تايىن نانكۇ صرع (ھەرچەندە يا گرئدايە ب تايىن قە) بەلىن نەيا گرئدايە برېژەيا بلندبوونا پلا گەرماتيا لەشى، چىدبىت زارۇكەك پەژىن بگريت وپلا گەرماتيا وى پىچەك يا بلندبىت ونىكى دى نەگريت ھەرچەندە پلا گەرماتيا وى ژ ۴۰ ئ يا دەربازبووى، بەلكو قەكولينان دياركرىە كۇ پترىا حالەتىن پەژى وتەپىن تايىن لەڧ وان زاروكىن كۇ پلا گەرماتيا وان ژ ۴۰ ئ كىمترە درۇستدبن.

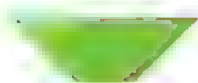
لەورا دايك وباب دقئت خو تىكنەدەن وپىدقئە بزانن كو تايان زارۇكى وان بتنى نىشانەكە ،وگەلەك يا كىمە كو زيانن بگەھىنتە مىشكىن زاروكى وان.

زىدەر

- 1.Dinarello, C., and R. Porat. (Fever and Hyperthermia). In Harrison's Principles of Internal Medicine.
- 2.Walsh, A , and H. Edwards. (Management of Childhood Fever by Parents. Literature Review). J Adv Nurs 54 no.27-217 :(2006) 2



زەيتى زەررەواتى و دوھىن دەستکرد بۇ ساخلەمىي باشتىن ئىيى ناژەلى



د سائىن بوريدا كۇمپانىيائىن بازىرگانيىن خوارنى گەلەك پىرۇپاگندە
ورىكلام كرىنە بۇ كەرسىتەيىن زەيتى زەررەواتى وەك زەيتى گولبەپوژى
وگەنەشامى كۆپوينەكى ساخلەمە وبۇ دلى باشتىرە ژپوينىن ناژەلى،
لى نوكە دياربويە كو نەو شاشىەكا مەزىن بوو وپوينى ناژەلى ساخلەمتىرە
ژىن دەستكرد ژبەر چەندىن نەگەران:

- روینی ناژەلی پتر ژ جورئ تیرکری- نانگو مشع- پیکدهیت کۆ پتر بهرگریا گهرمی دکەت وبۆ ماوهیهکی زێدهتر دینیت بهراورد دگهل روینی زهرزهواتی وکیتر دووچاری پرۆسا نوکساندن دیتن نهوا کۆ دبیته سهدهما دروستبوونا مادههیتن ژههردار وسندانلیدهرا.
- وچونکی چهوریین ناژەلی پتر بهرگریی دگهن، نهو خوارنیتن پی دهینهقهلاندن کیمتر روینی دکیشنه خو ودهنجامدا مرووف پرژیههکا کیمتر ژ چهوریان بگشتی دخوت.
- پیکهاتا زهیتن دهستگرد پتر نومیگا شهشه ههچهنده پیکهاتهکا باشه لی نومیگا شهش نهگهر زندهبوو دی بیته نهگهری نههیلانا نومیگا سی نهوا بهرنیاس ب کیمکرنا ناستن روینیین خراپ د خوینیدا وبلندکرنا ناستن چهوری باش نانکو HDL
- روینی ناژەلی یی زهنگینه ب ترشیا فاکسینیک (ههچهنده روینهکی ترانزه) لی لدویف فهکولینهکا (زانکویا نهلبیرتا) هاتیه سهلماندن کو نهف ترشییه یا هاتیه گریدان بکیمبوونا پرژیها نهساخین دلی وشهکری وقهلهوینی فه، ودهمن تاقیکرن بهر مشکین تاقیگههی نهنجامدای وها دیاربوو کۆ ترشیا فاکسینیک کۆلسترولی دخوینیدا کیمدکەت برژیها ۳۰٪ی.
- لی پیدقییه چهوریین ناژەلی ژی ب هشیاری بهینه ههلبژارتن کو یا پیدقییه نهو ناژەل ژی ب گیای هاتبنه مهزنکرنا (نانکو نورگانییک) وکهستهیین کیمیای نههاتبنه بکارنinan بۆ گهشهکرنا وان، نهگهرنه ههمان زیانیین روینیین دهستگرد بۆ ساخلمی دئی ههبن.



وهرزش بۆ نه ساخين ره بووي يا ب زيانه وشالاوين بيهنكورتين زنده دكهت

07



بۆ دمه كى زور وهرزش دهاته قهدهغه كرن ژوان نه ساخين لبه ر ره بووي
دنالين چونكى ودها دهاته هزر كرن كو وهرزش ووهستيانا نه ساخى دئ
كه رين بيهنكورتين زنده كهن وژيانا وى كه سى دئ كه قيته دمه ترسييدا.
لئ نوكه دياربوويه كو ۳۰ خوله كين وهرزشا روژانه بۆ مروقيين ره بوو هه
دئ مه ترسيا كه رين بيهنكورتين دويرنيخيتن. هه رچه نده نه قه به روفاژى
ناموژگاريتن نوژدارين به رينه كو هوشداريدا كو نايت نه ساخين ره بو
هه ي وهرزش نه نجامبدن.

ونوکه ښه کولینه ر دبیژن کو وهرزشین سټک مینا رښه چوونئ
 وهاژووتنا پایسکلئ ونه نجامدانا یوگایئ رښا توو شبوونئ بییهنکورتین
 سئ جاران کیتمردکته ببه راورد دگهل وان نه ساخین بی بزاقه به لن
 ژبوی کارتیکنه کا دروست چهند مهرجه ک داناینه بو قئ چهندي:
 ۱. دقیت وهرزشا توند نه بیت

۲. دقیت دهرمانین خو وهریگرن بهری دهست برهینانان بکه ن

۳. پیندقیه بیته نا خو ښه دهن پشتی وهرزش

نه ښه ښه کولینه هاتیه نه نجامدان ل زانکویا کونکوریدا یا نه مریکی
 وتیدا پشکنیین لسه ر ۶۴۳ نه ساخین ره بووی هاتیه کرن کو ۲۴۵ ژوان
 نه و بوون یین چ جوړه وهرزشه ک نه نجامنه داین.



شیردانا سرۆشتی دبیته نه‌گهری شۆپوونا مه‌مکی دایکی

08



باشترین رێك بۆ گه‌شه‌كرنا زاروكی ساڤا و دابینكرنا پیداو یستیتن خوارنی نه‌وه كو دایك شیرێ خو بده‌ت، شیردانا سرۆشتی نه‌بتنی مفاداره بو زاروكی ساڤا به‌لكو دایك ژێ مضای ژێ وهره‌گرت مینا كێمكرنا رێژه‌یا په‌نجه‌شیرا مه‌مکی.

لێ گه‌له‌ك دایك هه‌زناكه‌ن شیرێ خو به‌دن چونكی دوێ باومرێدانه كو شیردانا سرۆشتی دبیته نه‌گهری تێكه‌چوونا شیوازێ مه‌مکی و شۆپوونا مه‌مكان كو نافرته‌ گه‌له‌ك پێ بێزادبن و كارتیكرنی لسه‌ر شیوازێ له‌شی دكه‌ت.

خۇرقەبوونا شىرى دەمەكى دايىكى دا دىيىتە نەگەرئى فرەھبوونا بوپىتىن شىرى و دەدرنەنجامدا مەزىبوونا مەمكى وتەنكبوونا چەرمە مەمكى وەندەك جارەن شۇرپوونا مەمكى، كۆ چىدىيىت نەق مەمكە بىزقەيتەقە بو شىواز وقەبارئ بەرى شىردانى وچىدىيىت نە، لى نەو فاكتەرىن كارتىكرىن ئسەر قى دىاردى دكەن نەشىردانا سىرۇشتى بخۇيە بەلكۇ پتر بۇ چەند فاكتەرىن دى دىزقەيتەقە مينا:

- سەنگى لەشى :قەلەوى قى نارىشى پتر پىشچاقىدكەت
 - ژمارا جارىن دووگيانبوونى: چەند پتر زاروك ھەبن مەمك
- زىدەتر شۇرپىن

- مەزىنيا قەبارئ مەمكى بەرى دووگيانىن
- تەمەن دايىكى
- نەگەرئى مىراتگرى
- جگاركىشان

يانكو قەبارە وشىوازئ مەمكى دىيىت تىگىچىت خۇ نەگەر دايىكى بىرپاردا شىرى خۇ نەدەتە زاروكى ژى، ونەو دايكا شىرى خوەددەت دى شىت خۇ ژقنى دىاردى ب ەندەك رىكان بپارىزىت وەك: كىمكرنا سەنگا لەشى (لى پىندقىيە يا ھىدى ھىدى بىت)، بكارنىنانا زەخمەيىن كۆ مەمكەن رادگرن، پارستنا شەھداريا مەمكى بىركا بكارنىنانا ەندەك كرىمىن شەھدار (داكو مەمك ەشك نەبن)، وراگرتنا جگاركىشانى.



مەي قەخوارن

چەۋرىيىن لەشى د سوژىنىت وبۇ دلى باشە



چىدبىت مەي قەخور دلى خۇب قى ھزرى خۇشېكەن كو قەخارنا
كەرەستىن كحول تىدا ھارىكارەكن باشە بو سووتن وحەلاندنا چەۋرىيىن
لەشى وندنەجامدا رىگريى ل نەساخىيىن دلى دكەت.
راستە ھندەك قەكولىنان دياركريە كو قەخارنا مەيا سوور (red
wine) ناستىن چەۋرىيىن چرىيا وان يا بلند (HDL) زىدەدكەت وژىن
وى كەسى درىژدكەت.

دەقى مەۋقى پىستىرە ژىن سەى



گەلەك جاران مەدەيتىيە بتايىبەتى ل ۋەلاتىن رۇژناقا كو كەسەك
دەقى سەىن خۇ ماچى دكەت ۋدوۋ باەرىدايە كو دەقى سەى يانژى
گيانەۋمىن دى يىن پاقژە ۋبەنگەيىن وان ژى نەۋن كو ژمارا بەكتىريايىن
دەقى سەى دا دژىن كىمىترن ژىيىن دەقى مەۋقى دا دژىن، ھەرۋەھا
دبىژن جورە نەزىمەك تىدا ھەيە كو بەرىنگارىيا ھەۋدانان دكەت!

بەرى نۈكە زانستى نوژدارى ژى كەفتبىو دقى شاشى دا دەمى
 راگەھاندى كو لەقدانىن دەقى مرقى پىستىن وپتر ھەودانان چىدكەن
 ژيىن گيانەوهران، لى چەند راستىك ھەنە دقىت ھەمى كەسەك بزانيىن:
 • ھەر بوونەوهركى ھندەك جورە بەكتىريا دلەشى وى دا دژىن، وپىن
 مرقى د جودانە ژتەق گيانەوهران، لەوما لەقدانىن مرقى بۆ مرقى پتر
 ھەودانان چىدكەن ژيىن سەى بۆ مرقى، وبەروقاژى ژى يا درستە (نانكو
 لەقىن سەى بو سەيەكن دىكە ژى پىستىن ژ لەقىن سەى بۆ مرقىكەى).
 • ژبىرنەكەين كو پترىيا لەقدانىن مرقى بۆ مرقىكەى دى نەو كەس
 قەستا نە خوشخانى ناكەن (بتنى دھندەك رەوشىن نالوزدانەبن) وب مەترسى
 نزانن وپترىيا وان ھەر بخوہ چىدبەنەقە، لى ھەر مرقىكەى تووشى لەقىن
 سەى دبىت دى قەستا نە خوشخانان كەت وزوى دى ھىتەچارەسەرگىن، لەوما
 نەو قەكولىنىن بەرى چ بەا بو وى چەندى دنامارىن خۇدا نەدانايە وبتنى
 دىتبيە كو نەو لەقىن مرقى يىن نالوز درەنگتر ژيىن سەى چىدبەنەقە.
 • ميكانىزما لەقدانى وکويراتىيا وى يا گرنگە بۆ كارتىكرى نەسەر
 برىن، پراىيا لەقىن مرقى بۆ نىكىن دىكە پتر جەن دەستى قەدگىرت
 وبتايبەتى نەگەر دەست يىن مچىاي بىت (نەخاسەمە لدەمى شەرى) نەقجا
 برىنەكە كويرترە وپژەيا بەكتىريا دى زىدەتربىت دوى برىن دا، خو نەگەر
 سەى ژى نەق جورە لەقدانە ھەبىت دى ھەمان كارتىكرى كەت، ھەرچەندە
 پترىيا لەقدانىن سەى پىن يىن مرقى دگىرت وپترىيا وان دكويرىنە.



ئەگەر تە مويىيەكا سىپى ژ پرچا خۇ
ئىنادەر دى دوويىن دى ل جەى شوين بن؟!



دەمەن مەرۇف د سالاندا دچىت مويىن پرچن يان رېها رەنگى خو
دگوهرن ورەنگ سىپى ورساسى دېن، ئەقەژى گەلەك جاران يا بىزاركەرە
بۇ خودانى وچىدىيىت دەرنىنانا قان كتە مويان ھزرەكا باش بيت ژبوى
ھندى تەمەننى وى كەسى ب مەزنى ودانەمەرى ديارنەكەت.

لىق دھەمان دەمدا گەلەك كەس دتېرسن قى كارەى نەنجامبەدن
ژبەركو دوى باوەرىيدانە كو راكيشانا مويىن سپى دبىتە نەگەرئ
زىدەبوونا وان ول جەن ھەر مويەكا سپى دئ دوويىن دى شوين بن كو
نەق گوتگوتەژى يا بەربەلاقە نەبتىن ل وەلاتى مە بەلكول وەلاتىن
رۇژناقا ژى ھەيە.

بو زانىن نەق چەندى چ بۇ نىنە چونكى ھەر مويەك ل فولىكلەكى
(نانكو رەھا مويىن) دەردكە قىت و دەمى تو وى مويى دەردىنىى بتنى
مويەكا دى دئ ل جەن وى شوينبىتەقە.

مويىن مرقۇقى گەشەدكەن و دەينەقە برىژەيا نىف نىنچى نانكو
نىك سەنتىمتر و چارىكەك د ھەيقىدا (ھەرچەندە لەزاتيا ھاتنەقا
مويان ژ مرقۇقەكى بۇ نىكى دى جىوازى ھەيە ونەيا جەگىرە) ونەو
مويە دەيتەقە رەنگى وى دئ ھەر مېنىت سپى. تىشتەكى سىرۇشتى يە
كو مويىن دەوەرۈپەرژى ھەمان رەنگ بگرن دگەل بورىنا دەمى.
لەوما دەرنىنانا مويىا سپى نەيا بەرپرسە ژ زىدەبوونا مويىن سپى
د پىرچى دا وقى ھزرى چ بنەمايىن زانستى ژىرا نىنە.



روښتن ل جهين ته زى
ريژا هه ودانين جو بارين ده ستافي زيده دكه ت



خەلك وەھا ھەزەركەن كۆ ھۆكەر ئىن نەساخىن نەخاسەمە ل وەرەزى
زۇستەن رۆيىشتەن مەزۇقىيە سەر ەردىن تەزى وگەلەك جاران ھوشدارىا
زارۇكان دەيتەكەن كۆ نەچنە دناف بەفرىدا چۈنكى دى بىتە نەگەرئ
ھەودانن مېزەدان وگولچىسكان.

فاکته رېن هاريکار بو په يدا بوونا قن ناريشن گه له کن وژهه ميان
گرنگتر په گه زئ مئ يه ژبه رکو بوريا ميزا وان يا کورته وېسانا هيتر
میکروب دچنه ميزل داني دا، هه روه ها هنده ک فاکته رېن دی ژي هه نه:

- نه نجامدانا کارئ سيکسي بتايبه تي ژده رقه ي خيزاني.
- به رکين گولچيسکان وميزل داني.
- ستوير بوونا پرؤستاتئ.
- دووگياني وده مئ بينقيژي وېشتي ژيې نه زابوونئ (سن اليأس).
- نه ساخيا شه کړئ.
- که رسته يين بياني د جوبارين ده ستاقئ دا (بو نمونه سوندين ميزئ).
- ستايلئ ژياني (کيم ناف شه خرن، کيم بزاقا له شي).
- ناريشن زکماکي يين جوبارين ميزکرن.

لئ شه کولينين زانستي دانپينه دايه کو گریدانه ک هه بيت دناقېه را
روينشتنا نه ردئ سار يانژي دناف به فريدا دگهل هه ودانين گولچيسکان
يان ميزل داني، نه قجا لده مئ زقستان وبارينا به فرئ که ي فخورشيا
زاروکين خو تيکنه دهن وبه يلن لدويف دلئ خو ياريا تيدا بکه ن.



شىرى كىم يان بى پوين باشترە بۇ ساخلەمىن ژ شىرى تژى پوين

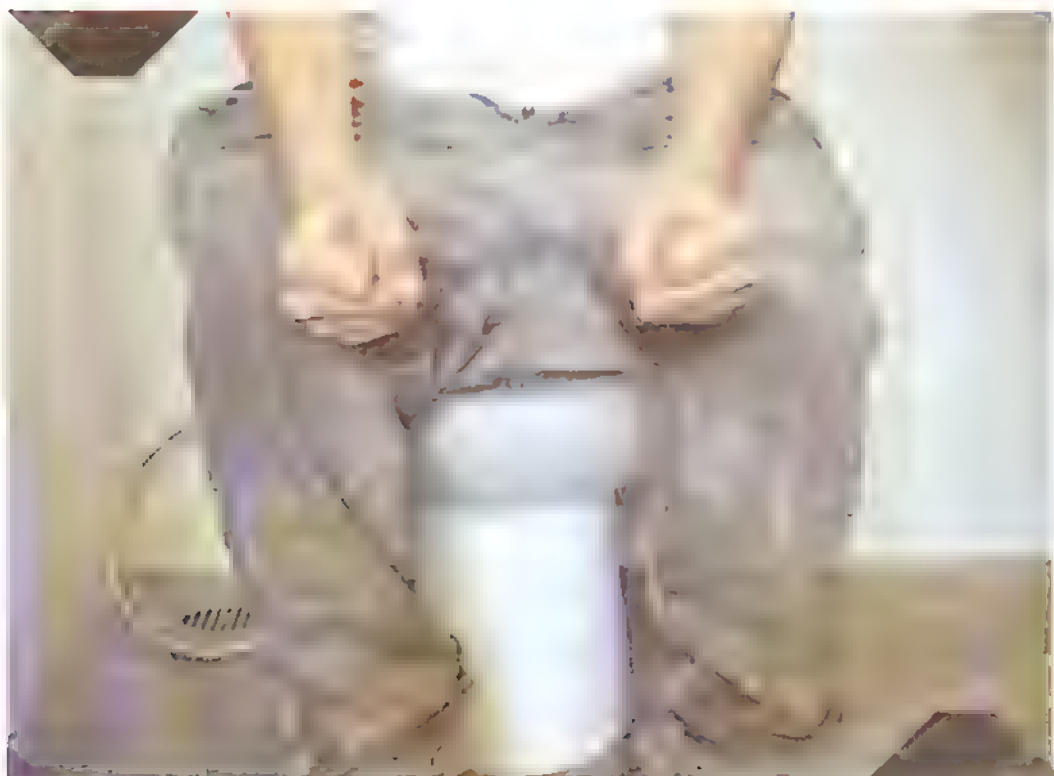


د چەند سالتىن بورىدا خوارىن تژى پوين (كامل الدسم) دھاتنەنياسين
وہك دوژمنەك سەخت بۇ ساخلەمىا مروقى چونكى ھاتىيە گرىدان ب
درۇستبوونا چەندىن نەساخىانقە مينا نەساخىيىن دلى وشەكرى وقەلەوين
،ويىك ژوان خوارنان پىدقئىيە مروقى خو ژى بپارىزىت پىكھاتىن شىرىنە
نەوين تژى پوين، ول جەن وئ كوپانىيىن بازىرگانى رابوون ب درۇستكرنا
ھندەك جورىن دى يىن شىرى كۆ دى پوينن (خالى الدسم) يانژى
رېژەيەكا كىم يا چەورىى بخوئەدگىرىت وپروپاگندەكا زىدە بۇ دھاتەكرن،

نەز بخو يىك ژ ھاندەرىن قان كەرەستان بووم، لى نوکە شيرى بى
كىماسى (نانكو تژى روين) بباشتەر دزانەر ژبەر گەلەك نەگەران؛

- پتريا ڤەكولينىن نوى نەشيانە گرىدانەكى پەيدا بىكەن دناڤبەرا
شيرى تەكۆز (تژى روين) ونەساخيىن دلى وشەكرى وقەلەوين بەلكو
بەرۇشاژى رېژەيا ڤەلەوين وشەكرى كىمتەرە لىدەڤ وان مروشان بىەر اورود
دگەل بكارىنەرىن شيرى بى روين چونكى كىم چەورى مروقى نەچار دگەت
خوارىن شىرین وكاربوھىدرا تا بكارىنیت ل جەئ وان، بو زانىن مەترىسيا
وان كەرەستەيان پترە ژ چەورىى لگور بوچوونا گەلەك ڤەكولينەران.
- دەمى روين ژ شيرى دەيتە دەرىنان تاما وئ تال دبیت وىزە حمەت
تو بشيى ڤەخوى، لەوا كومپانيىن بازارگانى پەنا بو شەكرىن دەستكرد
دبەن ژبوى تامخوشكرنا وى شيرى كو زىانيىن وئ زىدەترن ژ خوارىن چەور.
- نومىگا سى يىك ژپىكھاتىن شيرى بى كىماسى يە وچەورىەكا باشە
بو لەشى، لى ب رېژەيەكا گەلەك كىم دناڤ شيرى بى روين دا ھەيە
- ڤىتامىن D پىكھاتەكا دى يا شيرى تەكۆزە كو پىندقى
ب روينى ھەيە ژبوى مېژتتا وئ درويڤيكاندا، نەڤجا كومپانيايىن
خوراكي نەچار دبىن ڤى ڤىتامىنى بو شيرى كىم روين زىدەبكەن.
- خوارىن روين تىدا بگشتى دگرنگن بو ساخلەميا مروقى وچيىدى ب
دوژمىن ساخلەمىن ناھىنە نىاسىن نەگەر زىدەگاڤى دخواران وان دا نەھىتەكرن.





گەلەك جارەك دايەك وباب سەرمەدانە نوژدارى دكەن وديئىژن زارۇكىن مە يىن
قەبىزىن چۈنكى ھەمى پۇژى خۇ پىيس ناكەن ۋەھمان نارىشە مەزىن مەزىن
بەھسەكەن نەگەر پۇژانە نەچچە دەستاقى؟ نەرى نەقەيە پىئاسا زانستى يا
قەبىزىن؟

راستە يا باش نەۋە مەۋق پۇژانە خۇ قالاكەت داکو ژ سەربارىن قەبىزىن
خۇپارىزىت ۋەك بەۋاسىرى ۋەقەبونا جەن دەستاقا ستوير (فطر شرجى)
بەلى نەگەر خۇ پۇژانەرى مەۋق نەچچە تۋالىتى نەپامانا نەساخىن يە.

گەلەك پېشەر ھەنە بۆ پېنناسەكرنا قەبزىن، وژلاين زانستى پزىشكى ھە
مرۆف قەبزىدبىت نەگەر دوو يان پتر ژھان گرهتەن ھەبن بو ماوى بكميمشه
دوو ھەيقان:

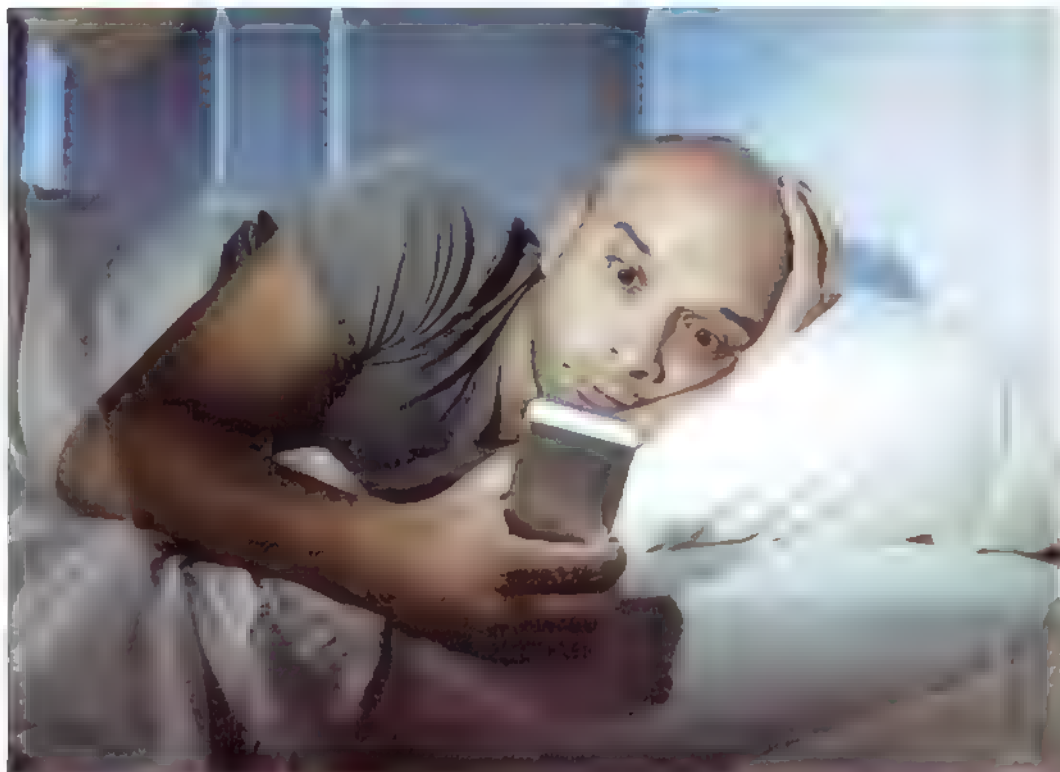
- چوونا تەواليتى كيمتر ژ ۳ جارا د ھەفتيەكى دا
- خۆ گهاشتن ئدەمى خۆ ھالاكرنى (ب نەچاربوويشە)
- ھشكبوون وڤەقبوونا پيساتين
- ھەستكرنا مانەھا پيساتين پشتى خۆھالاكرنى
- نەچاربوون بۆ دەرنيختسنا پيساتين ب دەستى ھەسەبارەت ب قەبزىا
- زارۆكان پيئەھرئ روما ژمارە دوو پېنناسەيا قەبزىن كرىە ب ھەبوونا ھان
- سيما وبەرژەنگان:

- چوونا دەستاقى دوو جاران يان كيمتر د ھەفتيەكى دا
- رەقبوونا پيساتين بۆ ماوى دوو ھەفتيان بكميمشه
- نەبوونا نەساخيئن دى يين رويفيكان
- نەقجا نەگەر رەوشا زارۆكى تە دگەل يئك ژھان پيئەھرئ مە ناماژەپيئكرين
- بچيت، دھيت سەرەدانا نوژدارئ تاييەتمەند بگەى، ئى خوە پيسنەكرنا
- زارۆكى يان نەچوونا دەستاقى رۆژانە دياردەكا سړوشتى يە ونەيا مەترسيدارە.



كېمخەۋى مرقۇى لاۋازدكەت ۋ گەلەك نىقتىن ژى مرقۇى قەلەۋدكەت

15



لوژىك دىيژىت نەگەر مرقۇى تىر بنقىت دى قەلەۋبىت چۈنكى لدەمى
نىقتىن مرقۇى د حالەتا نەبزاقتى دايە ۋكالورى كىمتر دەينە سووتى،
ۋبەرۇقاژى ژى ؛كىم نىقتىن دىيە نەگەرئى لاۋازبۇونى چۈنكى ھەردەم
يى ھىيارە ۋدبزاقتى دايە، نىك ژ ھەقالان گۆتە من خۇزى تە ئەق
پاستىيە دابا دياركرن چۈنكى دايكامن ھەردەم دىيژتەمىن ھندى تۆ ھند
دنى تۆ ھەر يا قەلەۋدى؟

لښ نه هه مې تشتهك دقې گهر دوونيدا لدويف لوجيكن دچيت، ونه و
گوتگوتكا هه يا خه له ته ژلاين زانستيقه چونكي نه و كيڼم نقشته نه و
دبيته نه گهرئ قه له وين (نهك زنده نقشته؟). وگه نهك شروفه كرن بو قن
دياردئ هه نه:

- زنده نقشته دببته نه گهرئ هيديكرنا پروسا زينده چالاكيي نانكو
مي تابولي زمين نه قجا كالوري باش ناهينه سووتن ورك نه و لدوم نقشته
كوبر دروستديت، له و مرقين كيڼم خه و پتر دوو چاري قه له وين دبڼ.
• دهم ريتما ۲۴ دهم ميري مرقق تيكدچيت نه خاسه لجه نه وين
بن خه و، هورمون ليپتين –leptin (كو به رياسه ب هورمون تيږين
وه ستا تيږبونن بله زتردكهت) ل كاردكه قيت، نه قجا مرقق هه ست ناكه ت
ين تيږبووي وپتر ژيږدق دي خوارن خوت بيي كو ين هايډاربيت.

- نه گهر نه نقشته دي نه چاري خو ب تشتهكن ديقه مژويلكه ي وينك
ژوان كارين مژويلكه ر خوارين به راني نه - snack food ورك نه سته له
ويك وشكولاته وقه خارين كازي وشه ربه رت وچه رمز و فيقي، ونه ق جوره
خوارنه تږي شه كر وچه ورينه وكالورين زنده بخوه قه دكرن وسه نكا له شي
زنده دكه ن.

- خه وزين دببته نه گهرئ زوي وه ستيان لدوم رږږي ودنه نجامدا
نه مانا حه زا براقن بتايبه تي ريقه چوونن وراهي نايين دي بين وهرزشي.
• كي مخه وي هاندره بو رږينا هورمونين فشار نانكو سترين بتايبه تي
كورتي زول نه و دببته نه گهرئ خر قه بوونا دوهني دله شيډا وقه له وين.



«Harvard Heart Letter examines the costs of not getting enough sleep
Harvard Health Publications» Health.harvard.edu 31 May 2012 Retr eved
13-08-2012

نەگەر چاقىن خۇ نە نوقىنى
لەمى بېھنژىنى دى ژ سەرى ھىنەدەر!!



(نەرى تو دزانى دى چ رويەت دەمى تو دېھنژى؟ نېگەر جار دى ھەست
ب قەسووتنا دىنى كەى وچاقىن تە دى قەپاتىن وېھنژىن دى لدويفدا
دەرکەقۇتىن. خۇ نەگەر ھاتو قەپاتنەبوون مەتېرسىا دەرھاتنا چاقىن تە ژ
جەين خۇ ھەيە!). نەف رستەيە يا بەلاقە ل سايىتىن پىزانىنىن گشتىدا.ئ
باشە مرقۇف سەرسورمان دىيت!).

نەرى لەمى بېھنژىنى چاقىن خۇ بگرم كو نەگەر لەمەكى ھەستىاربىت
(وەك دەمى ھاژوتنا ترومبىلى) دىيت تووشى رويدانەكى بىم ؟!

يانژى بهيلىم قەكرى بەلى مەتسىيا ھاتنە ژدەر قە يا چاقان ھەيە؟. يا خودى پا نەز چىكەم؟!!

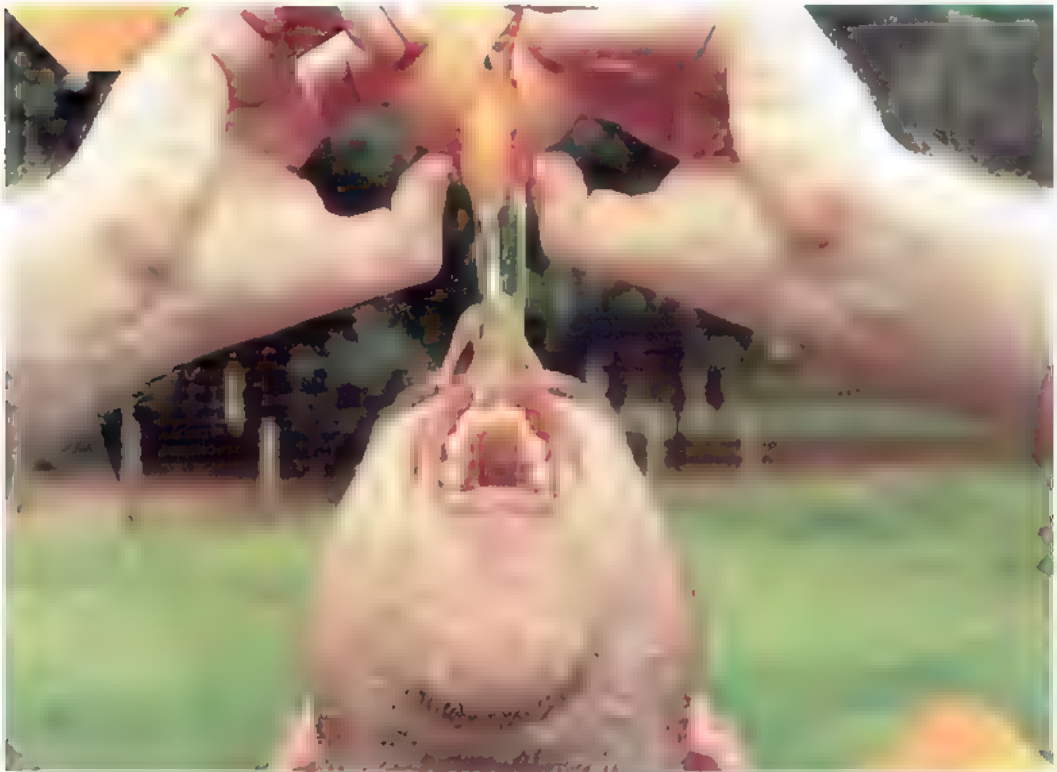
رۇژناما نيويورك تايمز بەلاقىرىيە ل سالا ۱۸۸۲ يىن كۇل ويلايەتا نىنديانا پۇلس يا نەمىرىكى، ئافرىتەكا بىن شانس ھەبوويە كۇ چاقىن خۇ ژدەست دايىنە پشتى كۇ ھاتنىيەدەر ژ سەرى وى ژبەركو لدەمى بېئەنژىنىن چاقىن خۇ قەپات نەكربوون.!

لى نەگەر لىزقېنەككى بىكەين دقەكولىنىن پزىشكى دا چ ژوان كاودانان نەھاتىنە تۆماركەن، وژلاين پزىشكى قە چىدىيىت ھندەك ھالەت ھەبىن كۇ دېنە نەگەرى دەرگەفتنا چاقان ۋەك:

- دەمى دلرېبوونا توند ولسەرىك
- ھندەك جورە لىدانىن دەر قەيى يىن دووچارى چاقى دېن
- ھەربىخو، دھندەك ھالەتىن كۇ ماسولكىن چاقان دلاوازن كۇ نەو كەس دشىت چاقىن خۇ بېيىتەدەر ب ھەزا خو، كۇ گەلەك جاران د كارىن سىركى دا دھىنەدېتن.
- بەلى لدەمى بېئەنژىنىن چاق گرتىن ل پىرانيا جاراند كاركە كۇ ددەستى مرقۇسى دا نىنە، خو نەگەر مرقۇق بشىت بھىلتە قەكرى ژى نابىتە نەگەرى دەرھاتنا چاقان چونكى نەگەر چاق دەر بھىن قەپاغا چاقى نەشىت رېگىرىن لى بىكەت، نەقجا يىن پشتراستبە كۇ خوداين مەزن چاقىن تە ل جەھەك ناراى دانايىنە.



خوارنا ھېكى ب خاقى ب مفاتره ژ يا چىكرى



نىقاشەكا زېدە ھاتىەكرن لىسەر بابەتنى چەوانىا خوارنا ھىكا؛ نايە
يا خاق باشتەرە وبمفاترە يانژى يا چىكرى (كەلەندى يان قەلەندى يان
دگەل خوارنىن دى). گەلەك جارەن د رېكلاماندا دى بىنىن كو وەرزشقەنەك
ب خاقى يىن ھىكا دخۆت يانژى ھىكا خاق دگەل شىرى تەزى قەدخۆت،
وھندەك ژىدەرىن نوژدارى بەرى نھا رەواجدەر كو ھىكا خاق يا ساخلەمە
چونكى پىنكەتەين وئ دەينە پاراستن ژ تىكشكاندنن لىدەمى لىنانى
وبمفاترە وبەيتەرە ژ يا كەلەندى.

راسته لدویف گه له ك څه كولینان هاتیه دیتن كو هیكا خاف پتر
پینكهاټین خوارنن بخوه څه دگریت (بهره راورد دگهل یا چیکری) بو نمونه
۲۶٪ پتر فیتامین دی، ۲۳٪ پتر نومیکا سی، ۳۰٪ پتر ترشیا لیوتین، ۲۳٪
پتر کولین، و ۱۹٪ پتر زینك تیدایه. به لن مروڅ فان پینكهاټان نه بتنن
دهیكن دا دی بدهستخوه څه نینیتن به لكو دگه له ك جورن دی یین خوارنیدا
هه نه، ونه څ مفایه ناهیهته به راورد كرن دگهل زیانین خوارنا هیكن ب خاف.
مه ترسیا هه ودانین به كتیری دهمن هیك ب خاف دهیته خوارن نیکجار
دزورن، وبتایه تی هنده ك جورن به كتیریا وهك سه لمونیلا نهوا به پرس
ژ نه ساخیا تیفوین یانكو له رزه تاین، هه روه ها هندكه میكرویین دی مینا
كومپایلو به كته ر وننه رو كوكه س ولیستیریا چونكي نه څ جور به كتیریا به
نه بتنن د شكیكا هیكن دا هه نه به لكو حه تا دناڅ هیكن بخودا ژي
گه شه دكهن.

له ورا ژ راسپاردین رنكخراوا جیهانیا خوراكي نه وه كو نهو هیكا دهیته
لینان پیدځیه پلا گهرماتیا لینانا وئ ژ ۷۱ نمران كیمتر نه بیت ژبوی
دویرنځستنا مه ترسیا هه ودانین به كتیری.

هه روه ها ییك ژ باشیین دی یین هیكا كه لاندی نه وه كو نهو پروتیین
دناڅ سپیكا ویدا باشت ر دهیته میژتن دناڅ روپیكاندا ژ هیكا خاف لن
زمركا هیكن (كو پرانیا وئ ژ ماده یین چه وری پینكدهیټ) كیمتر دهیته
میژتن، ونه څه نه خاسمه بو وهرزشقانان گه له كا گرنگه چونكي له شن وان
پتر پیدځی پروتیین دكه ت.

چوونا دەستىت ئىك و دوو
نەگەرئ بە لاڭبوونا نە ساخيانه



چ گۆمان تىدا نينه كو دەست شويشتن كارەكن ھەرە گرنگە ژبوى
خۇپاراستنى ژ نە ساخيان نە خاسمە نە خوشيىن قەكر. لى گەلەك جاران
زىدەرەوى دەيتەكرن و حالەتەكن وەسواسيىن درۆستدبىت لىدەف ھندەك كەسان
كو ژبوى پاراستنا ساخلەميا خۇيى بەرھەفە نە چىتە دەستى كەسەكن دى
يانژى ھەرزوى دەستى خۇ دى شووت ئىكسەر پىشتى توقەكرنى، نەفەژى
نارىشىن جفاكى دى لدويىف خۇ نىنيت چونكى چوونا دەستى ئىكودوو
رەوشتەكن جوانە وړىكەكە بۆ مكومكرنا پەيوەندىيىن جفاكى.

ول بىرا مە دەمى نەز چوۋىمە دەستى وخىرھاتىن من پىنكىرى
نەساخەكى ل كلىنىكى گوتە من پىدقىيە تۆكەفیکا بکەيە دەستىن
خۆ چونكى تو پۇژانە جورەھا نەساخان دىينى ژبوى وئ چەندى خۆ
پپارتىزى!

راستە ھندەك نەساخى بەلاقىبىن بىرىكا چوونا دەستىن ئىكودوو
(وہك قايرۇسا پەرسىقنى بو نموونە) چونكى چىدبىت دەستى نەساخى
پىسبىت پىشتى دەستكرنا دەقى يانژى دفنا خۆ. ونەگەر نەو كەسى
بەرامبەر دەستى خۆ كرە دەقى يان چاقى يان دفنا خۆ دبىت ژى
قەگرىت. لى تەنانەت نەقەژى نىكجار يا كىمە ومروڧ دشىت خوە
پپارتىزىت ژوان نەساخىن قەگر بىرىكا دەستەكرنا دەڧ ودفنا حەتا كو
نەو دەم دەيت مروڧ بشىت دەستىن خۆ بشوت.

و بو زانىن پتريا نەساخىن قەگر ناھىنە قەگرتىن بىرىكا توقەكرنى
خو يىن مەترسىدارژى وەك نىدزى وھەودانىن قاىروسىين مىلاكى كو
ناساييە مروڧ بچىتە دەستى وان.

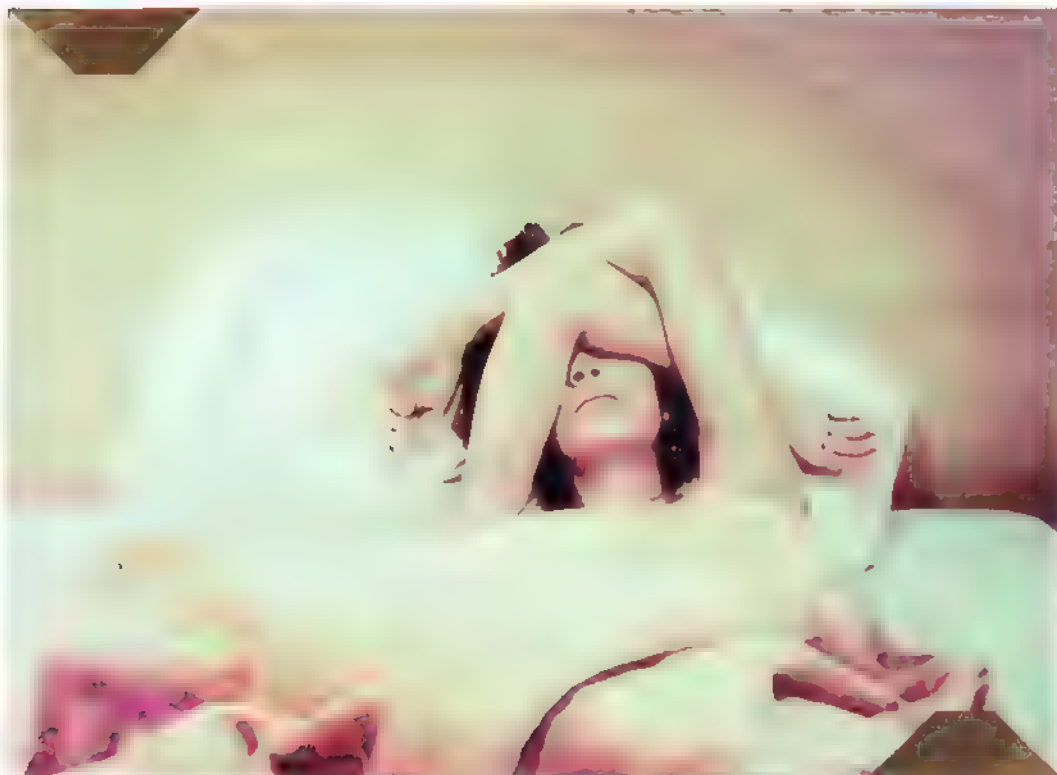
ونوژدار دچىتە دەستى تەڧ نەساخان بىنى كو ترسا قەگرتىنا
نەساخىان لدەڧ ھەبىت. چونكى مفايىن چوونا دەستى كەسەكى يىن
جفاكى ودمرونى وھەتاكو يىن نابورى ژى كەلەك پترن ژ زىنانان
ژبەركو مەترسىيا قەگرتىنا نەساخىن قەگر كەلەكا كىمە.

زىننەت

1 Seether, L. (Cold Season Question. To Shake or Not To Shake?). CNNhealth.com (2007)
2 Arnold, E. (Should you Stop Shaking Hands During This Flu Season? Helium.com)



پهردا کچینیئ چ کون تیدا نینه ویا گرتییه



پرانیا خه لکن دوی باوهری دانه کو پهردا کچینیئ (نانکو غشاء البکاره)
یا پیکهاتییه ژ پهردهکن کو تهف دههمنی (مهل) دیوشیت وبتنی دهمن
نه نجامدانا نیکه م کای سیکسی نهف پهردیه فه دیته فه ویکون دبیت.

لن نه فه یا دویره ژ راستین چونکی نهف پهردیه شیوازهکن بازنیی
یه نانکو کون دناقدا هیه، دهمن کیج ژدایکدبیت نهف پهردیه یا گرتییه
ویشتی ژدایکبوونی کونه کا بچویک تیدا په یدادبیت.

وبو زانین نه گهر کون دقې پهر دې دانه بیت ناریشه کا ساخلمی
 بو وې کچې دې په یداکه ت، کو هنده ک حالت یېن هه یین نه ف کونه
 نافه بیت کو دیژنې (imperforated hymen) ونده مې خوه نیاسینا
 کچې نانکو نده مې ده سپیکرنا دیتنا یېنقیژیان — حه یزې نه ف کچه
 خوینې نابینیت چونکی په ردا کچینیا وې یا گرتیه وه مې نه و خوینا
 لسه رېن هه یشان دروستد بیت لناف مالېچیکا وې خر فهد بیت ونه ف کچه
 دې پیدقې نشته رگه رېن بیت کو نوژدار دې نه چار بیت کونه کا ده سترگه
 دناف په ردا وې دا دروستبکه تن. لې نه ف حالت ته زوره کیمه وبتنې
 نیک ژ دوو هزار کچکان دگرت. ودپتريا حالتاندا نه ف رهوشه ناهیته
 دیتنه ف هه تا ده مې کچ بالغد بیت کوگه له ک جارن هه ست ب گرېکه کن
 دکه ت دناف زکی دا وهنده ک جارن دهیته شهرمه زارکرن ودوودیه ک
 په یداد بیت کو جیدقیت نه ف حالتی دووگیانی بیت وچه ندین
 ناریشین جفاکی لسه ر قې نه ساخیی دروستبووینه وچه ندین کچین بن
 گونه بووینه قوربانې.

ودبیت پرسیار بهیته کرن کا بوچی خوین به رد بیت ل دهه مه نا
 کچې ل شه فا بویکینین نانکو پشتی نه نجامدانا نیکه م کارې سیکسی؟
 به رسف ژې نه وه کو ژنه نجامی لیدانا نه ندانم نیرینه یی زه لامی
 نه و پارچین مای یېن پهر دې ددرېن وژدیوارې دهه مهن ژې شه بن
 ودنه نجامدا خوینه کا کیم ژې دهیتن.



1 Adams J A, A S Boleah and N Ke-egg 2004 'Differences in hymena morphology between adolescent girls with and without a history of consensual sexual intercourse' Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 3) 158), pp. 85-280
 2 Dano C et al 2007, 'Imperforate hymen - a rare cause of abdominal pain: two cases and review of the literature', Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology 4) 20), pp. 7-245



ددانین دووگیانان لاواز دین چونکی گۆریه کالسیوما وی بۆ خوه دبهت



(من چ ناریشین ددانا نه بووینه ههتا نه زب حال کهفتم وژهنگی و مره
کرمیوونا ددانا دهستیگر چونکی زاروک کالسیوم ژددان وههستیگین من
دبهتن). نهف ناخفتنه یا مشیه دناف دووگیاناندا ونهوتن شیرێ خوه ددهنه
زاروکی دهمن سه ره دانا نوژداری ددانا دکهن!
لێ نهفه نهیا راسته ژلای زانستی فه. چونکی ژبوی ناشارنا ددانان؛
مروف پیندشی کالسیوم و خوراکین دیکهیه نهخاسمه لدهمن زاروکینین ههتا
ژی ۱۶ سالی.

ئى پىشتى قى تەمەنى ئىدى ددان گەشەناكەن وپىدقى كالىسىوم نىنە؛ خۇنەگەر كالىسىوم دىخوارنى دا يا كىم بىت ژى كارتىكرنى ل ددانان ناكەتن. نانكو چ ژدەنن دايكى كىم نابىت.

ئى لاوازبونا ھەستىكىن نافرەتا دووگيان ژلاين زانستىق ھاتىيەدانپىنان؛ چونكى بچويك پىدقى كالىسىوم يە بو درۆستكرنا ھەستىكان و نەگەر دايك خوارنن زەنگىن ب كالىسىوم وڧىتامىن D نەخۆتن كۆرپە دى نەچارىيت ژ ھەستىكىن دايكى بو خۇ بكىشيت. وبەرۇقاژى ددانان ھەستىك ب درىژاھيا تەمەنى دھىتە تىكشكان وژنوى دھىتە ناككرن وبەردەوام پىدقى بكالىسىوم وڧىتامىن (د) ھەيە.

راستە ئارىشىن ددانان پتر لدەمى دووگيانىن وشىردانا مەمكى پەيدادىن ئى نوژدارىن ددانان چەند فاككەرىن دى تومەتباردكەن (نانكو نەگەرى نازھرىننەقە بو مىژتەنا زارۆكى)، وژوان فاككەران؛

۱. ژبەر مەگىرانىن نافرەتنى كو ھندەك دووگيان تووشى دلرابوونى دىن كو ترشىين گەدەى ددانان تىككەدن.

۲. بەرسوژى؛ ژبەر زھرىنەقا ترشىين گەدەى بو ناف دەقى پىشتى مەزنبوونا زكى، نەقەژى ديسان ددانان لاوازكەت

۳. گرنگىنەدان ب پاھرىا دەقى ونەشويشتەنا ددانان ژبەر مژىلبوونى ب دووگيانىن يان شىرداننى قە.

۴. گوھرىنا جورى خوارنى كو گەلەك جاران ھەزا شرىناھيا زىدەدەبىت لدەف نافرەتىن دووگيان وشىردەر كو دىنە نەگەرى كرىمىبوونا دانا.



نەخوارنا دانى تىشتى رجىمەكا باشە بۆكىمكرنا سەنگا لەشى



مەزىنتىرەن تىگەھا شاش لەدەق وان مەقۇقەن ھەزا كىمكرنا سەنگا
خۆھەى نەوھە كو پىدەقىيە مەقۇق ۋەمەن تىشتى نەخوت وەك رىكەكا
كارىگەر ۋىبى لاوازىبۇونى؟ وىيا راست نەوھە نەخوارنا تىشتى ھەزا خوارنى
نىكجار زىدەدكەتن مەقۇقى نەچارەدكەت چەندەتيا خوارنى دووجارىكەت
د جەمىن فراقىنىن وشىقنى دا بىرەرورد دگەل دەمەن دەسپىكرنا رجىمەن
لەدويف شارەزايىن بوارى خوارنى.

ۋەقە كۆلىنىش دا ھاتىيە دىتىن كۆ ۷۸٪ ژوان مۇۋەپپەقىيەت سەنگەن ھەشە
ئىنايەت خوار : دانى تىشتىن رۇۋانە خواربۇ، ۹۰٪ ناماۋە ب خوارنا
تىشتىن كىرە بىكىمىشە پىنچ رۇۋان دەھەقتىدا ، نەقەۋى دىاردەكتە
كۆ خوارنا تىشتىن سىتراتىيەگە باش بۇيە بۇ خۇۋەپپەقەتلىك لىدەق
ۋان مۇۋەپپەقىيەت جىمىس ھىل رىقەبەرى سەنتەرى خۇۋەپپەقەتلىك مۇۋەپپەقىيەت
كۆلۈپادۇ يا نەمىرىكى دەھتە دىاركرن.

ۋەدۇقچۇۋەك ھاتەكرن بۇ ۲۰۰۴ كەسىن رۇۋانە تىشتى خوارى ۋەدۇقچۇۋەك
كۆ ھەزا نەنجامدانا ۋەزىش بىر كۆپىنكى لىدەق ۋان ھەبۇيە ، ھەروھە
نافرەتلىن تىشتىخۇر رۇۋانە كىمىتر كالورى دىخوارىن خۇدا بىكارىنايەنە
بىرەرۋەدە دىگەل نافرەتلىن دى.

زىدەبارى چارەسەركرن نارىشا قەلەۋى ، ژەمى تىشتى چەندىن
مۇۋەپپەقىيەت دى ھەنە :

- بىر تىشتى (نانكو تەركىزى) بىر تىشتە نەخاسە لىدەق قۇتايان
- كىۋەل مۇۋەپپەقىيەت ۋەزى دەرۋەنە خۇشەكتە
- ناستى چەۋرىن خۇۋەپپەقەتلىك (كۆلىستىرولى) كىمەكتە
- زەنگىنە ب قىتامىن ۋەكانزايان بىرەرۋەدە دىگەل ژەمىن فرامىن

ۋەشەقەت

- رىۋەيا تۇۋشۇۋەن ب نەساختىن دى ۋەزەقەت كىمەتەكتە
- كىرەدانا بەختەرۋەپپەقىيەت ب خوارنا دانى تىشتى قە دىرۋەك دا

ناماۋە پىتەتەكرن

زىننەت

1 Wyatt, H. Grunwald G. Mosca C. Klem M. Wng R. and Hill J. Long Term Weight Loss and Breakfast in Subjects in the National Weight Control Registry. Obesity Research (2012), vol 10, pp 82-78.

2 Rolls, B. «Volumetrics: What You Can Eat.» Journal of the American Dietetic Association, May 2005, vol 105



چارہ سہریا نیکی بۆ پیٹھہ دانا ماری میڑتتا ژہری یہ ژ برین ب دہقی قہ



لہہ من پیٹھہ دانا ماری پرانیا خہ لکن دوی باوہریدانہ کو نیگہہ پیٹگاف
بہیتہ ہافیتن ژبوی پژارکنا ژبانہ نہ ساخی ژ مہترسیا بہ لاقبونا ژہہرا
ماری نہ وہ کو مروف قن ژہری بمیڑیتن ژ جہن لہ قدا ی بریکا دہقی وہ
چارہ سہریا دہ سپینکی (اسعافات اولیہ). لن نہف چہندہ نہ یا باشہ ودو
مہترسین مہزن ژ پدیدادبن:

۱. دەقنى مرقى نەيى پاقىزە بەلگوىى تىرى يە ژ جورەھا مىكروبان وبىقى كارەى برىنا نەساخى دىبىت تووشى ھەودانان بىبىت. ول جەئ مىژئنا بدەقى ھندەك نامىرىن مىژئنى يىن تايىبەت ھەنە نانكو (sucker) كو بىقى كارەى رادىن

۲. ھندەك جارار ژيانا وى مرقى (ب كارى رىگاركرى رادىبىت) ژى دكە قىتە د مەترسىندا چونكى چىدىبىت نەو ژەھر بچىتە د خوينا وىدا نەگەر كولەكەك يان برىنەك دناق دەقىدا ھەبىت
وژكارىن دەسپىكى لىمى پىقەدانا مارى:

- نەساخى ژ جەئ مارى دوىرىنخە ژبوى كىمكرنا زىاننى زىدەتر
- لادانا ھەر تىشتەكى نىزىك ژ جەئ مار پىقەدانى (نەگەر فشارى بىنخىتە سەر وى جەئ) ۋەك جلۇبەرگ، قايش، بوينباغ، رىستك، گوستىلك، بازىوك، سەھەت...ھتد

- دەستكارىا برىن نەكە، پىكولى نەكە وى جەئ شەققەى يانرى بىمىژى نەو جەئ لىسەر برىن دا ب تورنىكا يانرى پارچىن پەروكى گرىنەدەم، چونكى نەق كارە دى رەوشا نەساخى نالوزترەكن
- نامىرى مىژئنا ژەھرئ بىنى دكارىگەرن نەگەر بىتە بكارىنان نىكسەر پىشتى پىقەدانى (دماوى چەند خولەكاندا)، وپىشتى ھنگى يا بى مفايە.
- ھەولبە برىندارى تەنابكەى ونەھىلى گەلەك بلىت يان ھاتنوپچوونى بىكەت

- ب زوىترىن دەم رەوانەى نىزىكترىن نەخوشخانە بىكە

جگارا نه لکترونی

یا ب سه لامة ته و بی زیانه



هیدی هیدی جگارا نه لکترونی یا په یداد بیت دناڅ بازارین مه دا
وچند بیت بهیته هرکرن کو نه څ جوره جگاره بژارده کا باشته ژ جگارین
ناسایی، لی نزانن کو نه و ماده یین ژهر او یین جگارا نه لکترونی دینکها تا
خودا بخو ه ډگریت زیان دگه هینه سیهان و سیسته من بهرگریا له شی
لاوازده کن، هه روه ها دبیته سه ده ما هه ودانین ده ځی وپوین ددانان.

دځه کولینه کیدا کو بتن لسه مشکان هاتیه نه نجامدان ؛ځه کولینه رتن زانکویا جون هوکنز مه ترسیا خو دیار دکهن کو دبیت نهف جوړه جگاره ببیته نه گهرئ ټیکشکاندنا پرؤتینئ وهه ودانین سیها یین ځایرؤسی وبه کتیری، وبؤ وانا ناشکر ابوویه کو نهو مشکین دویکیلا ځان جگارا هه لکیشای شیانین بهرگریا دژئ هه ودانان ژده ستداینه وهندهك ژوانا زور لاواز بووینه وهندین دی پی مرینه.

دوو ځه کولینین دی دیارگریه کو نهف جگاره بوویه نه گهرئ ویرانکړنا خانین دیوارئ دهځی کو پستی بورینا ۲ رږژان ژ هه لکیشانا ځن دویکیلی هه تا ۵۰٪ ژ ځان خانیهان مرینه وده نجامدا لازبوونا بهرگریا دهځی کو چیدبیت بکارنینه رتن ځان جگاران دوو چاری هه ودانین نه زمانی ودهځی وپوړیپن ددانان بېن؛ به لکو مه ترسیا په نجه شیرئ ژئ د پاشه رږژندا یا دویره بیت.

هه رچه نده جگارا نه لکترونی تویتن تیدانینه به لئ نیکوتین دپیکهاتا ویدا هه ر هیه ووهك جگارا ناسای دبیته نه گهرئ ناؤده بوونئ (نانکو نیدمانئ). وزبانهك دی ژئ ل بیرامه بیت کو چه ندین حاله تین سووتنا سه روچا ځان هاتینه تومارکرن ژ نه نجامن په قینا ځان جگاران!!



1. PLOS One, February 2015, 4, doi: 10.1371/journal.pone.0116861
2. Environmental Health Perspectives, 2015; doi: 1289.10/ehp.1510185.



خوارنىن تىژ وىبىبەرا سور دېنە نەگەرئ بەواسىرىن



هەتا دەمەكى نىزىك نەم دوى باوەرى دابووين كو خوارنىن تىژ
وبتايىبەتى بىبەرا سور دىيىتە نەگەرئ بەواسىرىن ونەگەر كەسەكى نەق
نەساخىيە ھەبىت پىدقىيە خو پىارىزىت ژقان جورە خوارنا چونكى دئ
پتر جەن دەستاڧا ستویر نازىرىننن ودىت تووشى خوين بەربوونى بىت
يانژى رەوشا وى نالوزترىبىت ،ومن بخوژى ناموژگارىا چەندىن نەساخان
كرىە بڧى شىوازى!

لى گه له ك هه كولینان دیارگریه كو نه قى چهندى چ راستى بو
 نینه، ودهه كولینه كا سالا ۲۰۰۶ئ كو لسه ر ۵۰ نه ساخین بهواسیر هه
 هاتیه نه نجامدان؛ كو نیشان هان نه ساخان خوارنن تیژ دكه پسهولك
 دا وهرگر تبوو و نیشا دی بتنن پلاسیبو وهرگر تبوو (نانكو چ دكه پسولن دا
 نه بوو)، و دهنه نجامدا دیاربووو كو رهوشا كه سانیخ خوارنا تیژ وهرگر تی
 ههروهك بهرئ بوو و نالوزتر نه بوو. وپاشان پیگگوه رین دناقبه را ههردوو
 گرپاندا هاته كرن و هه مان نه نجام دبه رچا قبوون.

هه رچه نده لدهف هندك مرقان ههستیاریا كه رهستین تیژ ههیه كو
 چیدبیت گه ده و قولونن بنارینیتن و هندك جارن زكچوونن پیداكه ت،
 لى نابیته نه گهرئ قه رجا مه عیده ی یانژی هه و دانین رویشیكان،
 ههروه ها نابیته نه گهرئ به واسیرین، و نه گهر نه ساخك به واسیر هه
 ههست ب هه سووتنن بكه ت دهمن خوارنن تیژ دخوت چیدبیت نه گهرئ
 وئ خوارنن تیژ بخو نه بیت؛ به لكو خوارنن په یوه نیداربن بتایبه تی
 خوارنن چه ور ویتات و كه رهستین قه لاندی نانكو سورقه كری.

لى هه كولینه كا دی كول وه لاتن هندستانن هاتیه نه نجامدان ل
 سالا ۲۰۰۸ئ دیارگریه كو خوارنن تیژ بوویه نه گهرئ زیده بوونا نازار
 و هه سووتنا جهن ده ستاقا ستور لدهف وان مرقنن حاله تن شه قبوونا
 ده ستاقا ستور (نانكو فطر شرحی) هه ی كو نهف رهوشه یا جیاوازه
 ژ حاله تن به واسیرین، و چیدبیت نه و كه سین گازندا ژ خوارنن دژوار
 دكه ن نهف نه ساخیه هه بیت نهك به واسیری.



نەگەر تە بقیّت قەلەو بیی کورتیزون نانکو دیکسونا بکاربینە

25



نەریتهکی گەلەك كریت پەیدا بوو یە دناق گەنجین مەدا ویتایبەتی
تەخا گەنجان، دەمەن نەو مەرۆق یی لاوازیت قەستا ھەندەك رێکیین
نەساخلەر دی کەت ژبوی زیدەکرنا سەنگا لەشی خۆ، وئیک ژوان رێکان
بکارنینانا دەرمانین ماددی ستیرویدی تیدا وەك کورتیزون و دیکسونا، کو
نەو گەنچ ھەست ب قەلەویی دکەت و سەرۆچاڤ گروڤر دبن وەك دیمەن
ھەیش دیاردکەن، نەقەژی یا سەرنجراکێشە نەخاسە بۆ کچان کو وھا
ھزرەکەن جوانیەکا زیدەتر دەتە وان.

نهف جوره دهرمانه د بنه پرتدا نه هاتينه چيكرن ژبوي قه له وكرنې، بهلكو بكاردنيټ بو هندهك رهوشين تايبت مينا ره بويي وچه ساسين و.. هتد. ونهف جوره دهرمانه كارناكته لسهر زنده كړنا سenga لهشي، بهلكو چه وريين لهشي دووباره به لاڅكه نهغه ووان چه ورييان ل ږان ومان دبه نه سهروچاڅا وزك وسينگ وپشتي. نهغه ژي دي قه لهويه كا خاپاندي (نانكو مخادغ) دروستكته چونكي نهف دهرمانه هند سenga لهشي زنده ناكهن بهلكو بتني رادبیت ب دووباره به لاڅكرنا دوهني لسهر پارچين لهشي، وته نانه نهغه ژي بو دهمه كي كورته وهند ناغه كيشيت ولهش بو رهوشا بهري دي زهرپتهغه.

وڅان جهبك ودهريكان چهندين مه ترسيان لسهر ساخلمين پديدادكهن وهك:

- لاواكرنا ههستيكي
- بلندبوونا فشارا خويني وريژهيا شهكري د خوينيدا
- لاواكرنا سيسته مي بهرغانين
- دروستبوونا ناڅا سپي دچاڅاندا
- قهرچين مه عيده ودوازه گري
- تيكدانا جوانيا پيستي
- شوربوونا زكي
- وليستا زيانين څي دهرمانې پتر دريژدبيت



Nussey S Whitehead S (2001) Endocrinology: An Integrated Approach
Oxford BIOS Scientific Publishers.



مروقيىن رومانسى ھەردەم دەستى وان يىن لىسەر رەخى چەپى يىن
سىنگى دەمى ئەقىنا خوە بۇ جەژىكەر يىن خۇ دەردىرېن چونكى دوى
باوەرىدانە كو ئەو جەئ راس تەقىنە يىن دلى يە، لى يا درۆست ئەو
كو دل دكه قىتە نىشا سىنگى ل پشت ھەستىكى ناۋەراستى يىن سىنگى
(كۆلەكى سىنگى) ھەرچەندە پىچەك بەرەق رەخى چەپى قە دجىت لى
پىترىا پىكھاتا دلى د ناۋەراستى دايە.

نهقهژى ب شاشيهكا دى قه يا گريدايه نهوژى دهمى خالهكا بچويك
يا رهخى چهپى سينگى دنيتشيت (نهخاسمه دناقبهرا دوو پهراسياندا) وسه
دهيته هزركرن كو نهقه بن گومان نيشانن نهساخيئن دلى يه. لى بو
زانين نيشانين دلى نه ل رهخى چهپى نه بهلكو ل ناغهراستا سينگى
دهستپيدكهن وهندهك جاران ل ستوى شهفيلكى مهعیده، رهخى چهپى
سينگى يانژى كتهك جاران رهخى راستى يى سينگى پهيدادبن وچيدبيت
هندهك جاران بدهته ناڤ ملان يانژى ملن چهپى ونهڤ نيشانه پتر لدهمى
وهستيانن پهيدادبيت (ههچهنده هندهك جاران لدهمى بيتهقهدانى ژى
چيدبيت) ودبيت هندهك نيشانين دى دگهل ههبن وهك: عيلنجى ودلرپوون،
بيهنكورتى، دل قوتان، خوهدان، گيژبوون...هتد.

لهوا پيدقيه ژ نيشانين ناغهراستا سينگى پتر بترسى چونكى ل پتريا
مروڤان نيشانا چهپى يا سينگى چيدبيت نهگهرين دى بو ههبن وهك:
گرژيئن ماسولكان (نهگهرى نيزيكى نيغهك ژ حالهتين سينگ نيشانن
يه)، ناريشيئن گهده وسورينچكى، ههودانين قايروسى يئن پهردا پلورى يا
سينگى سهوهفان، وههودانين گههين سينگى، ليدانين دمهركى، نيشانين
مهمكى...هتد.

لى پيدقيه ههر كهسهكى نيشانا سينگى ههبيت ب زويترين دهم
سهرهانا نوژدارى بكهت چونكى چيدبيت رامانا نهساخيهكا دلى بيت (بهلى
بزانه بتنن ۱۰٪ ژ نيشانين سينگى بو نهساخيئن دلى دزقريتهقه)



پىشتى مرنى نەينۆك وپىچ
بەردەوام دىن دگەشەكرنى دا ودرىژدېن؟



چەندىن جاران دىلمىن ترسى دا (افلام العرب) ھاتىيە دىتن كو
مرى پىشتى رادىيىتەقە و دووبارە دەيتەقە سەردونىيائى : نىكسەر دىمەننى
مىيەكى نەينۆك وپىچ درىژ دەيتە ھىزا مە.
ونەق باوەرىيە پتر دىيت نەگەر كەسەكى لەشنى مىيەكى دىتتەيت
پىشتى بۆرىنا دەمەكى زۆر.

بۇ نموونە دەمى گۆپى ۋى مرى بەيتەقەگىن ژبوى مەردەمىن
پىزىشكىيا دادى يانژى ژبەر ھەر نەگەرەگى دىكە، وگەلەك جارا مە
ل ھىندەك سايىتىن پىزانىنان ئاگە ھىژبويى ۋەقە پىرسىيائى دكەنە
دېرسىيائىن بەرىگانىدا ۋىيىژن:

(نەرى تۆ دزانى نەو چ نەندامىن لەشىنە كو بەردەوام گەشەدكەن
پىشتى مرنى؟ ۋەرسىف: پىچ ۋەنىنۆكن)
لن نەقە شايىشەكا دى يا مەزنە.

تايىبەتمەندى نوژدارىا دادى يا نەنسرۇپۇلۇجى (ۋىليام ر. ماپلن)
دېيىژىت: ھەرچەندە قى ھىزىركىن بىنەمايەك بۇ ھەيە دژىۋارىدا؛
چونكى نەو چەرمىن ل دەۋرۋەرى نەينۆكان دچرمىسيت ۋەرەق نەقراز
دچىت ۋەنىنۆك ۋەھا دىاردكەقن كو يىن دىژبويىن پىشتى مرنى، لن
د راستىدا ھەمان دىژاھىيا بەرى مرنى ھەيە ۋىتنى ل چاق پىستى
لەردا ۋەھا دىاردىيت كو يىن دىژبويىن.

بۇ گەشەكرنا نەينۆكان يان مويىيان پىدقۇ ب ھىندەك ھورمونىن
گىرنگ ھەنە كو ناھىنە پژىن دناق لەش مۇقۇ مرىدا، لەوما ۋەك
ھەمى پارچىن دى يىن لەشى دى چرمىس ۋەقەۋەرىيىن ۋدگەل بۇرىنا
دەمى نامىنن، ھەرچەندە ب شىۋەزەگى ھىدىتر بەراۋرد دگەل نەندامىن
دىكە.



1 Maple W., and M. Browning, (1994) Dead Men Do Tell Tales. New York: Doubleday).

2 Snopes.com. Fingernails grow after death. <http://www.snopes.com/science/nailgrow.asp> (accessed 11 June 2008)



راگرتنا زاروکی ب قیتکری ئاریشا هه لاقیتنا پشتی شیردانن کیمدکەت



دایک گەلەك جارەن بێزاریا خۆ دەردبەیت لدور پێسکرنە جلۆبەرگ
وئەینان دەمەن زاروکی وێ یێ ساقا شیرێ خۆ دەهە لاقیتە هە نێکسەر
پشتی شیردانن، بە لکو مەترسیا خۆی دیاردکەت کۆ ئیدی چ شیر ناچیتە
هەناقین قی زاروکی و دوێ باومردانە کۆ چ مفای ژ شیردانن وەرنەگرت.

وده مې قهستا نوژدارې زاروېان دگه ت گه له ك جار ان ب شاشې دهپته ناموژگارېكړن كو سهرې زاروكي بلندكه تن وقيتنه كه ته قه پشتي شيردانې يو ماوه كي ژبوي مانه قه قې شيره ي د زكي زاروكيدا ژنه نجامې هيرزا راكيشانا نه ردې.

لې قه كولينيښن جودا جودا دياركړينه كو راكړنه قه زاروكيښن ژبيې وان كيمتر ژ ۲ سالن رېژه يا هه لگه رانه قه شيري كيمناكه تن. ود پيښج قه كولينيښن دي دا پرېوه كي هه ستيار بكارينا ژبوي زانينا رېژه يا ترشاتييا ناف سورينچكي (نانكو بوړيا خوارنې) كو ل حاله تيښ دلرېابوونې زنده تردبيت، وده نجامدا دياربوو كو چ جودا هيبه ك نه هاته ديتن دناقمه را دريژكرنا زاروكي يانژي راكړنه قه وي پشتي شيردانې ،به لكو به روځاژي قې چه ندي دقه كولينه كيځدا دياربوو كو بلندكرنا سهرې زاروكي ب ناستي ۶۰ نمران ؛رېژه يا قې ترشيښ زنده تركريه.

وبو زانين چ چاره سهرين كارېكهر نينه بو قې ناريشې به لكو بتنې بوړينا ده مې چاره سهره كو هيندي هيندي ده مې زاروك مه زنديت ماسولكيښ سورينچكي (مرې) بهيژدكه قن وناهيلن خوارن بزقريته قه بو ده قې، ودقې ماوه ي دا يا باش نه وه ل جهې مه زاختنا پاره ي بو سهره دانا نوژداران پيدقبييه دايك وباب هزري ل كرينا جلشويه كي بكه ن ۱۱)



بۇ دىلى ،

خوئى يا خراپە لى شەكر يا بى زىانە !!



كى خراپترە بۇ دىلى، خوئى يان شەكر ؟ ..بەرسىف: شەكر !!! بى
گۇمان بۇتە يا سەيرە..

رۇژ لدويىف رۇژى بۇ مە دياردييت كو زانستى ساخلەمى د گۇهرينەكا
بەردەوامدايە ،كو گەلەك تىگەيتىن بەرى نھا دباوهرپىنكريبوون ئىدى
دروست نەماينە.

ونیک ژوانا: مه هزردگر کو دوژمنی سهرهکیی دلی ودهمارین
خوینی بریتییه ژ خوارنا خویی؛ بهلی نوکه دیاربوویه کو
شهکر د خوارنین دهستکردا وبتاییهتی مادی فرکتوزی
پتر ناریشان بو دلی وفشارا خوینی چیدگهت ژ خویی.

روژانه لهشی مروقی پیدقی ب ۳ ههتا ۶ گرامین خوی
ههیه، وکیتر ژ قی ریزهی دی ناریشا بو ساخلهمی پیداکهت
وهک پهیمانگهها سانت لوك یا دلی ل نهمریکا ددهته دیارکرن.

ههچهنده خوی وشهکر ههردوو دناف خوارنین دهستکردا د ههنه؛
بهلی شهکر زیاتر ناریشان دروستدگهت کو دبیته نهگهری مرنا ۱۸۰ هزار
کهسان سالانه. ونه و قهکولین ددهته دیارکرن کو شهکر دناف قهخارنین
دهستکرد یین تام فیتی و قهخارنین گازی دا دبیته نهگهری تووشبوونا
بکارینهی و ب نهخوشیین دلی وفشارا خوینی ۳ جاران پتر ژ خه لکی دی
کو ریزهیا بکارنینانا قی شهکری کیتربوویه ژ ۱۰٪ ی ژ هه می خوارنین وان.



كوندوم ب پىشتىراستى تەدپارىزىت ژ نەخوشىيىن
برىكا سىكسى قە دەينە قە گوهاستن



گەلەك كەس ھەز ژ كوندومان دكەن ودوئ باومەردانە كو ۱۰۰٪ دئ وان
پارىزىت ژ نەساخيىن برىكا سىكسى دەينە قە گوهاستن نەخاسمە نەوين
كو پەيوەندىيىن دەر قەي خىزانى ھەين.
ھەرچەندە بكارىنانا كوندومى ھارىكارە بۇ كىمكرنا رېژەيا نەساخيىن
قە گوهاستى برىكا سىكسى لى نەيا باومەرىن يە ونە لدويق وئ رىكلامىن
يە نەوا كو كوميانييىن درۆستكەر بۇ دكەن كو سەد دەر سەد مروقى
دپارىزىت.

لدویف گەلەك قەكولینان دیاربووئە كو كوندوم مرقۇى دپارئزیت ژ
 نەساخیا نیدزى برئزەئە كا زور، لى بۆ ھندەك نەساخیتى دى گەلەك یا
 كارىگەر نەبووئە، بۆ نموونە قايرۇسا ھىرپسى ھاتىە دیتىن كو كوندوم
 نەشیاە ۶٪ ئ ژ بكارھىنە ریتىن خۆ بپارئزیت پشتى كو دویقچوونەك
 ھاتىە نەجامدان لىسەر ۱۸۴۲ پشكداران.

ھەرۇھا كوندومى شكستا نینای دگەل نەساخیتىن كو تووشى وان
 پارچین لەشى دىت نەوین ناهینە پوشین ب كوندومى، وەك قايرۇسا
 Human papilloma virus كو نەساخیا بالىكىن جھین سىكىسى
 درۇستدكەتن.

نەگەرین شكستا كوندومى دپاراستنا مرقۇئیدا دزقريتەقە بۆ قان
 نەگەران؛

• بكارنينا خەلەت یا كوندومى (نەگەر لدویف رننمایان
 نەبیتىن)

- نەپۇشینا كوندومى بۆ تەق پارچین پشكدار د پړۇسا سىكىسیدا.
- وھندەك جاران كوندوم بكون دىن ودبیتە نەگەرئ قەدزىنا
 توخماقئ (ناقا زەلامى) نانكو لىك دئ پەيدابىت.



Stemer M, J, W. Cates Jr (2006). Condoms and sexually transmitted infections. New England Journal of Medicine 25: 150, pp. 1-2642
 z. Wald A. et al (2005). The relationship between condom use and herpes simplex virus acquisition. Annals of Internal Medicine 10: 143, pp. 14-70*



لەدەمى ھەيزى ئافرەت ئابىتتىن وەرزشى بکەت يان سەرى خۆ بشۆت



ئافرەت لەدەمى بېنقىژىيى نانكو ھەيزى (الدورة الشهرية) ژ گەلەك
كەلەك خۆ دەتەپاش چوئكى دوى بومىدايە كو دى زىانى گەھىنتە
ساخلەميا وى، ونەو ناموژگارپىن شاش نەوئىن ل ئافرەتتىن بېنقىژ دەيتەكرن
گەلەكن، وژوانا؛

- ئابىت سەرى خۆ بشۆت يان مەلەقانىا بکەت.
- ئابىت راھىنانىن وەرزشى نەنجامەت .
- ئابىت قەخوارنىن تەزى يان ئايسكرىمى بكارىنىت.

- نایب دانا پرکته قه یان نشته رگه ری نه نجامه دت.
- نایب هندوک جورین خوارنی بخوت.



چەند دلوپەكېن شيرى دەيكى
د گۆھى زارۆكى دا ھەودانان چارەسەردكەت



ھندەك جارا زارۆك تووشى ھەودانىن گۆھىن ناۋەندى دېن، وچىدبىت
نافرەتىن دانەمر دايگا ۋى ھانبەن كو چەند دلوپەكېن شيرى خۇ
بەكەتە د گۆھى ۋى دا داكو نېشاننا گۆھى ۋى سىڭبەكەت، يان ھندەك جاران
بۇ سورپوون ۋەھودانىن چاقان ژى دكەنە دچاقىن ويدى.

راسته شيرى دايكى گەلەك مفايان دگەهينته زارۆكى، بو نمونە :
بەرگريا لەشى زىدەدكەت ، وپژەيا هەودانان (بتايەتى يىن گۆهى
ورويشيكان) كىمەكەت، هەروەها دپاريزيت ژ ناريشين نەگزيما وپەبوويى
وقەلەويى و...هتد.

لئ ژبوى چارەسەرکنا هەودانان يا گرنگە نەف شيرە بچيتە
دەقى زارۆكى نەك گۆهى وى هەتاکو ب کارى بەرينگاريا هەودانىن
گۆهى راببيت. چونكى نەف شيرە يى زەنگينە ب چەندين ماددين
بەيزکەر بۆ سيستمەن بەرگريى وەك جورەكى خرۆکين سپى (کو
دبيژنى macrophage) کو بەکتيريا دادعويريت ،هەروەها پړوتينين
بەرگريى (IgA) کو ديواري مەعيدا زارۆكى دپاريزيت.

لئ دانانا شيرى دگۆهى زارۆکيدا مفاي ناگەهينته وى زارۆكى
وشن چەندى چ بنەمايىن زانستى بۆ نينن، چونكى پتريا هەودانان
گۆهى ناڤەندى دگريت، وپەردا گۆهى رىكى نادەت نەو شير يان
هەر ماددەکا دى ژ گۆهى دەرڤە دەربازى گۆهى ناوەندى بيت (بتنى
ل ەندەك رەوشين تايەتدا نەبن کو نەو پەردە يا ب كون بيت).
بەلکو بەروڤاژى قى چەندى چيدبيت نەف شيرە د گوهيدا رپژەيا
هەودانان زىدەبکەت چونكى رپژا شەهەداريا گۆهى دەرڤە زىدەدبيت
،وہەروەها خوارنين زەنگين ب شەکرى (کو شير نيك ژوانە) دبنە
ژينگەهەكى باش بۆ گەشەکرنا بەکتيريا. لەوا دڤيت پىکهايتن شيرى
بەينە پاراستن وپيدڤيە دناڤ سەلاجە وجەين ساردا بەينە هەلگرتن.

ژيادەر

1 p S et al 2007 Breastfeeding and infant health: lessons from developed countries. Evidence Report for policy Assessment 153 pp 109-1
2 Tabachnik BG, Fidell LS (2007) Multivariate analysis (6th edn). Boston: Allyn and Bacon
3 Hembree D, B. Silva (2006) Systematic literature review of modifiable risk factors for recurrent acute otitis media in childhood, Journal of Pediatrics 2) 82), pp 98-87



قه‌خوارنا قه‌هوی دل قوتانی پەیدادکەت



گەلەك پرۆپاگاندە ل دژی بكارنينا نا كەستين كافيين تيدا پەيدا بووینە
 وەك چایا رەش، قه‌هوه وشوكلاتا رەش، نيك ژوان پرۆپاگاندان نەوه
 كو نەق قه‌خوارنە نەخاسمە قه‌هوه دینە نەگەرئ دل قوتانی وەندەك
 زێدەتر ژقن دبوړینن و دبیتژن دلی لاوازەكەت!

قەكولينه رين زانگوي (كاليفورنيا —سان فرانسيسكو) يا نه مريكي دويشچوونه ك لدور چەنداتيا بكارنينانا رۆژانه يا كەرەستين كافايين لدهف ۱۳۸۸ مرقان نهجامدا كو هەرنيك ژوان هاتيه گريدان ب ناميره كن گەپۆك يئ هەژمارتنا ليدانين دلي كو بو ماوي ۲۴ دەژميران رۆژانه ليدانين دلي وان دهاتنه تۆماركن. پشتي بوورينا هەيشه كن چ جياوازي نه هاتنه ديتن ژ ريزهيا ليدانين دلي دا دناقبهرا مرقين زنده يان كيم قەهوه قەخواري يانژي نه قەخواري.

لهوا د.گريگوري ماركووس كو سەرکردايه تيا قن قەكولينه كره دييژتي قەخواريين كافايين تيدا دل قوتاني پەيداناكەن هەرچەندئ قەخوي.

هەروەها چەند قەكولينه كان دياركريه كو قەهوي بتايه تي مفاين خويين ساخله مي هەنە وەك كيمكرنا ريزهيا تووشبووني ب نه ساخيا شەكرئ، زهاهيمه رئ، پاركينسونئ وپەنجەشيئرا ميلاكئ به لكو بو دلي ژي يا ب مفايه.

نەف مفاين قەهوي بو وئ راستين دزقريته قە كو گەلەك ماددين ساخله م د پيكتا قەهويدا هەنە وەك مەگنيسيوم ونياسين وپوتاسيوم وچەندين خوراكيين دي يين پيدقي بو لەشي.

لئ شارەزاين بواي خوراكي دييژن پيدقيە بكارنينانا رۆژانه يا قان كەرەستان ژ سئ هەتا پينج پەيالان نه بويريت.

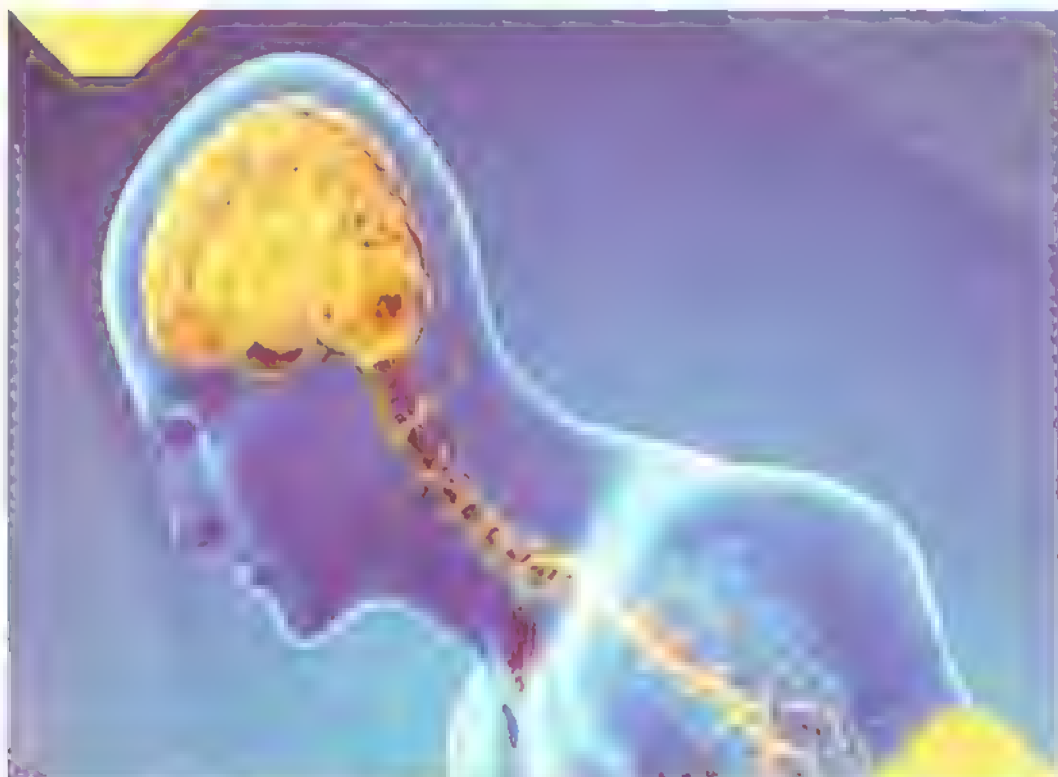
نووجه كن دلخوشكەرە بو چا وقەهوه قەخوران، مانە؟



Thadan SR, Ristow B, Blackwell T, Mehra R, Stone KL, Marcus GM, Varosy PD, Cummings SR, Cawthon PM. "Consumption of Caffeinated Products and Cardiac Ectopy" Journal of the American Heart Association. 5. 2016 e002503



خانه ییڼ سیسته مڼ دهماری پشتی بالغوونئ
نویابنه څه ونه گهر مرین ناژینه څه



نیک ژوان پیژانینیڼ مه ل قوتابخانی ودرگرتین نه وه کو خانه ییڼ
میښکی وسیسته مڼ دهماری (الجهاز العصبي) زیده ناکه ن وگه شه ناکه ن
بتایبه تی پشتی بالغوونئ ونه گهر مرینژی چ خانه ییڼ دی ناهینه جهن
وان، نه څه ژی به روځاژي هه می خانین نه ندایین دی ییڼ له شی یه کو
گوهرینه کا به رده وام به رده داییت!

ل چەند سالىن دەستېپىكا ژيانى؛ ئەشنى زارۇكى ۲۵۰ ھزار خانىن دەمارى درۆستدەت د ھەر خۆلەكىدا، ول سالىن دويىشدا ئەق خانەيە خۇدگەھىننە نىكودوو. بەرى نھا وەھا دھاتەھزىركن كو ئەق پىرۆسەيە رادووستىت لىدەمى بالغىوونى.

ل سالا ۱۹۹۰ ئ دياربوو كو پارچەكا مىشكى ھەيە بناقنى (Hippocampus) نەوا بەرپىرس ژ بىرتىژىنى وفىربوونى وسۆز وگىوۋەلى مرقۇقى. خانىن قى نەندامى بچويىك بەردەوام نويدىنەقە ھەتا ژىيەكى درەنگ. يا ژقنى مەزنتىژى؛ ل سالا ۲۰۰۵ ئ قەكولىنەكا (پەيمانگەھا تەكنەلوژيا ماساشوسىتس) دياركر كو تەق خانىن مىشكى ودماران شىانين رىفورمى (neurogenesis) ھەنە تەنەت پىشتى بالغىوونى ژى وديژن پىرۆسا درۆستىوونا رەھىن دەماران كو دىيژنى (dendrites) يا بەردەوامە.

ئەق چەندەژى رىخوشكەرە ژىوى دىتنەقا چارەسەريەكى بۇ ھندەك نەساختىن سىستەمى دەمارى كو ھەتا نھا دبى چارەسەرن مىنا زھايىمەرى وئەساختىا پاركىنسونى ونفلىجا دەماغى ورويدانىن برىنداربوونا گورىسى بىرپىرا پىشتى (نانكو جىل شوكى).



تێگه ها گه هه تێگه ها گه هه
سه وه فان ژ نه گه ری بزاقا زنده
وبتایه تی غاردانی په یداد بیت

35



ناریشین گه هان وهه ستیکانژی بههرا خو هه بوویه ژ تێگه هین شاش
نهوین لشی سهرده می به لا قبووین.

هه ودانا گه ه وهه ستیکان یا بهرنیاس ب سه وه فانج بهری نوکه
دهاته هزرکرن کو نه گه ری وئ وهستیانا زندهیه وبتایه تی نه ریتی زنده
هاتنوچوونئ یانژی غاردانی !.

به لن نوکه ځه کولینه کي به روځاځي ځي چه ندي ديارکريه وديژيت چه ندي وهرزشي بکهي دي کيمتر تووش ځي نه ساخي بي.

ځه کولینه ريڼ کوليژا پزيشکيا (بايلور) پستي پرسيار ۲،۶۸۲ نه ساخي سه وه فان هدي (کو مه وديي ژيڼ وان ۶۴ سال بوو) هاتيه کرن سه بارت نه ريټيڼ ژيانا وان؛ وه ها دمرکه فتيه کو بتني ۳۰٪ ژفان که سان غاردان د ديروکاو اندا هه بوويه، هه روه ها پستي نه نجامدانا تيشکا چووکان دمرکه فتيه کو نيشانيڼ هه ودانا هه ستیک وگه هان بتني دناځ ۲۲٪ ژوان مروقيڼ کو دژيانا خودا پيچه ک غاردايت هه بوويه؛ لي نه ويڼ نه غارداي د ژيانا خودا ۳۰٪ ژ نيشانيڼ سه وه فاني هه بوون.

ديسان د ځه کولینه کا زانکوي (بريگهام يونگ) دياربوويه کو پستي غارداني نيشانه دانه ريڼ هه وداني (inflammatory markers) پ پټزه يه کا بهرچاځ کيمبوويه ونه ځه ژي دبيت هه سه دوما گيرووکړنا دهمي ناشکرا بوونا نيشانيڼ سه وه فاني لدهځ دانعه مران.

له وا غاردانا پټکوپيک د ژيانيدا (هه رچه نده يا کيمژي بيت) دي ته پارټيزيت ژځي ناريشي وگه هه وهه ستیکان په يتدکهن، سه ره راي مفايي نينانه خوارا سه نگا له شي بريکا وهرزشي کو نه وژي فشاري لسه رگه هان کيمدکته.



هەلگرتنا بارىن قورس نەگەرئى فتىق بوونى يە؟

36



فتىق دەيتە پىنئاسەگرن ب دەرکەفتنا نەندامەكى يان پارچەگا لەشى
بۇ ژدەرڤەى لەشى بېرىکا کونەگن نانکو گەموکورتىيەگن د دىوارى زكى دا.
ژمىژەيه هاتيه زانين کو هەلگرتنا بارىن گران يانژى خۆهافىتتەخوارا
زارۆكى ژ بلنداهيهگن دئ وى زارۆكى تووشى فتىقن گەت. نەڤە دەيتە
هەژمارتن نىک ژ نيمچە راستييان (نصف حقيقة)؛ چونكى راستە پەيوەنديەك
ياى هەى دناقبەرا فتىقن وهەلگرتنا بارەگن قورسدا لى دڤيت جوداهيهگن
بنىخينه دناقبەرا هوکارىن فتىقبوونى وفاکتەرین گرىداى بدمرکەفتنا فتىقن.

چونکی ژلاین زمانی څه جیوازیه کا نیکجار بهرچاڅ هیه دناقمه را په یڅا نه گهر (causation) وپه یوهندی نانکو گریډان (association) ؛ د حاله تی (نه گهر) دا واته فاکته ری A دبیته نه گهری دروستیونا فاکته ری B، به لی د حاله تی (په یوهندی) دا واته A و B دنیک دهمدا دیاردبن لی مهرج نینه A کارتیکن ل B کریتین. هوکاری فتنی بو که موکورتیه کا زکماکی د دیواری زکیدا دزفریته څه کو کیسکه د دردکه فیته دهرڅه ی له شی کو پیکهاتیه ژ پهردا پیړیتونی وچیدبیت دناقمه دنده ک پارچین هناقا بخوځه بگریتن وه ک به ری نومینتومی، رویشیک، هیلکه دان، میزندان..هتد. ونه څ فتنه پشتی ژدایکبوونی دهرده فتنی چیدبیت نیکسهر نانکو ل چهند مهین دستپیکا ژبیی زاروکی یانژی چیدبیت دیارنه که فیت هتاکو مروځ مه زنبیت. لی دنده ک فاکته ر ه نه په یوهندی بده می ناشکرا بوونا ځی فتنی څه ه ی وه ک خوځناشتنا توند لده می کوځکی، قه بزیی، میزکرنی (بو نه ساخین پرؤسات ه ی)، هه لگرتنا باره کی گران، خو هاقیتنه خوار ژ بلنادهیه کی..هتد.

څه کولینه ک لسه ر ۱۳۵ نه ساخین فتنی هاتیه نه نجامدان وناشکرا بوویه کو ۸۹٪ ژوان ده سپیکه کا هیدی هیدی هه بوویه نانکو نه یا نه هنگاڅ بوویه، ود څه کولینه کا دیدا کو لسه ر ۱۴۵ نه ساخان هاتیه کرن دیاروو کو بتن ۷٪ ژوان ناماژه ب ده سپیکرنا فتنی کړیه دگهل په یدابوونا فشاره کی مینا هه لگرتنا گرانییان.

نەگەر کەسەکی تەب هاتنی ،
پاتەکی بکە دناڤ دەقی دا



نێك ژ پرێنمایین ههوارهاتنا دهسپینکی (اسعافات اولیه) —وهك
به‌لابووێه د جفاکیدا- بۆ نه‌ساخین تووشی ته‌پا نانکو گه‌شکان (صرع)
دبن نه‌وه کو ئیکسهر پاته‌کێ قوماشی یانژی ههر تشته‌کێ دی یی
به‌رده‌ست بکەیه د ده‌قی دا ژبوی کو نه‌هیلی نه‌ساخ نه‌زمانی خو له‌قه‌دت
وخو بریندارکەت چونکی لده‌می صهرعی ماسولکین نه‌ساخی بگشتی وین
سه‌روچاقان بتایبه‌تی تونددبن و به‌قه‌دبن وگه‌له‌ك جارێ نه‌زمان دکه‌قیته
دناقبه‌را هه‌ردوو له‌قه‌له‌قکین سه‌روچاقاندا وب توندی ددان ده‌ینه گهاشتن.

لڼ نه ځا کاره چهندين مه ترسيان دروستدكته، چونكي نه ځا پاته يه ناهي ليت كه فا ده ځي نه ساخې بدهر كه ځي ته ژدهر ځه ودي زځرپته ځه بو بورين هه ناسي وسيهان وده نه جامدا خه ندقين په يدا دبیت. هه روه ها ځي كاري مه ترسيا هه ي بو وي كه سن هاريكاري يا نه ساخې دكته چونكي چيد بیت تپلين وي برينداركته؛ (به لكو حاله تين ليځه بوونا تپلان ژي هاتينه توماركن) ژبهركو له قدانا لده من ته پداري گه له كا بهيزم، سه رمړاي مه ترسيا بريندار بوونا نه زمان وليځ وددانين نه ساخې ده من ده يته نه چاركن كو ده ځي خو ځه كه تن.

ژ كارين ده سپني كو پينځيه تو نه جامده ي نه گهر ته نه ساخه ك ديت توووشې گه شكې بووي؛ نه وه تو خو تيكنه ده ي وېزاني كو ته پداري نانكو صرع نه يا كوژده كه ودي نه ساخ زځرپته ځه رهوشا خو يا بهري، لڼ پينځيه ته ماشاي نه ردې بكه ي وكه ره ستين نيژيك نه وين له وانه يه نه ساخې برينداركهن (وهك سووته مه ني وكه ره ستين تيژ) دوير بيځي، هه روه ها نه گهر نه ساخ ل جهه كن بلن دبیت كو مه ترسيا كه فتنه خوراي هه بیت پينځيه ببه يه جهه كن نارام، ونه گهر نه پينځي ناكته نه ساخې بدهستان بگري يان هشياركه يه ځه يان جهن وي بگوهرې بتن نه گهر بشي بيځيه سهر ته نشته كن باشه ژبوي كي مكرنا زځرينه ځا كه فن بو ناف بورين هه ناسي، ويا باش نه وه بوين باغ وشويك وقاشا وي سستكي، ونه گهر ده من ته پي گه له ك ځه كيځشا (پتر ژ ه ځوله كان) پينځيه ده سه لاتين ساخله مين ناگه هداريكه ي.



1. (First Aid for Seizures). Epilepsy Foundation, www.epilepsyfoundation.org

2 (What to do when you witness someone having a seizure) Florida Neuroscience Center, www.floridaneuroscience.com

پشتی زنده مهی قه خوارنی ،
سرخوش هشیاردبیته قه ب گه لهك ریکا



گرفتا پرانیا وان که سان نهوین زنده پرهوین دکهن د مهی قه خوارنیدا
نهوه کا دی چهوا شین هشیاربته قه ل رهوشا سرخوشبوون . ولیسته کا
دریژ دهیتنه ناموژگاریکرن یا وان که رهستین کو مرقوقی سرخوش پین
هشیاردبیته قه ودرقربته قه بوهوشین خو، هندهك ژوان که رهستان خوارن
وقه خارنن وهنده کیین دی چهند جورده دهرمانه کن، وهك:

• قه خوارنا قه وهوی

• موز و سیف

- حېبکين نه سپرين
- مه لتي څيتامين
- شه کر، نيدى شه کر، حازريت (گلکون)، يانژى نه څا د فيقى دا
- دهيتنه دهرنيان کو دبيژنن فروکتوز.
- حېبکين نه نديرال
- زنجه بيل
- نان وينکهاين هه څيرترشي
- زېده څه خارنا ناڅن
- خوارنا هيکا

لن ناڅه ندين پزيشكى د هنگواسه كى نه خوښ بو مهى څه خوران
 راډگه هينن، كو دبيژن هه تا نه ا چ څه كولينا پشتراسنه كړيه نه و
 جوړه كهرسته كارېكهن وهك هشياركه ره څه بو مروځين سهرخوش پشتي
 زېده مهى څه خارنن، وړېكه چاره يا بتنن بو څن ناريشن نه و كو
 مهى څه خوران بهيتنه كيمكرن ويا ژوئ باشتري نه و هه ر بنيكجاري
 نه هيتنه څه خوران..



خوارىن زەنگىن ب كالىسىوم دېنە ئەگەرئ بەركىن گۆلچىسكان

39



گەلەك جورىن بەركىن گۆلچىسكان ھەنە، لى بەھرا پتر ژ ماددى كالىسىوم
نوكرالاتا دىنكھاتىنە، ئەوا پترىا تايىبەتمەندىن مىزەرۈو وجويارىن دەستاق
بەرى نھا نەساخىن بەركىن گۆلچىسكى ناگەھداردكرن كو پىنقىيىە خو ژ
خوارىن زەنگىن ب ماددى كالىسىوم دويرىنخ (وھ شىرمەنى، ماسى، گىز
وچەرمەن ھندەك فىقى وزمزهواتى) چونكى دى پتر ئەف خۆھە خرڤەبىت دناف
گۆلچىسكاندا وئارىشى ئالۆتركەتن. ئەفەژى دى بىتە سەدەما بىبەھربونا وى
كەسى ل چەندىن مفايىن كالىسىوم نەخاسمە بۆ ھەستىكى.

لى نەف نامۇزگارىيە چىيىدى نەيا درۇستە، چونكى دەمى پىشكىنىنا خوينى بۇ نەساخىن بەركىن گۆلچىسكى ھاتىيەكرن دياربويويە كۆ رىژا كالىسيومى دخويناواندا يا ناسايى بوو، وگەلەك قەكولىنان دياركرىە كو بەروفاژى وئ چەندى؛ چىدىيت كالىسيوم يا ھارىكارىيت بۇ كىمكرنا رىژەيا بەركان چونكى دى دگەل ماددى نوكرالاتا دناف رويشيكاندا يىتكىرن وتىكەلدېن وكالىسيوم ناھىلىت نەو نوكرالات بەينەمىژتن ژلاين رويشيكانقە و دەردىنچتە دەرقەى لەشى؛ نەقجا نەف ماددە ناچىتە دناف خوينىدا وبارگرانىيى لىسەر گۆلچىسكان پەيداناكەت. ھەرچەندە بابەتى نوكرالاتاژى (كا نايە دىيتە نەگەرئ بەركان يان نە؟) ھەتا نۆكە شارەزاينى قى بوارى لىسەر پىكنەكەفتىنە، وبۇ زانين نەف ماددە دناف گەلەك خوارناندا ھەيە وەك سىپىناغ، پىتاتە شوكلاتە، توفك وگىز. ونەگەر تە بقىت خو ژبەركىن گۆلچىسكان بپارىزى؛ قان پىكا بگرەبەر؛

- ناقى گەلەك قەخۇ
- خوارىنن سوير نانكو خوھ تىدا كىمكە
- لەشى تە دىزاقى دايت
- خوارىنن زەنگىن ب نوكرالىتى دگەل پىكھاتىن كالىسيومى پىكقە بكارىينە

- خوارنا گوشتى كىمكە نەخاسمە گوشتى سور
- وژبىرنەكە خوارىنن زەنگىن ب كالىسيومى بخۇ (نانكو كىم نەكە)



1 Parmar, MS (2004) «Kidney stones». British Medical Journal (7453) 328 4-1420.

2 «Tolerable upper intake levels: Calcium and vitamin D» In Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium 2011 pp 403-56



عەجەلوك ھارىكارە بو فيربوونا رېشە چوونا زاروكى

40



دەمىن ئۆيىن زارۆكى ل ۶ مەھان دېۋىرىت دايىك وىباب د پۋدەن لىسەر كېرنا
عەجەلوكى بۇ زارۆكى خۇ، چۈنكى دوى باھرىدەنە دى باشتر وزىتر زارۆكى
فىرى رېشە چوونى كەت، ھەرۋەھا دى وى پارىزىت ئ كەفتەنە خوارا ئۆشكە كېشە!

لىن پىترىا ئەكولىنان دىياركېرە كۆ عەجەلوك نەياھارىكارە بۇ فيربوونا
رېشە چوونى بەلكو درەنگۆ دىكەت كۆ ھاتىيە سەلماندىن زارۆكىن عەجەلوك
بىكارىنەي ۲-۴ ھەفتىيان درەنگىتر ئ زارۆكىن دى دەست بېرېشە چوونى كېرە.

ھەرۋەھا ھاتىيە سەلماندىن كۆۋەجەلۈكى كارتىيىگىن لىسەر شىيانىن
مىشكى وگەشەكرنا جەستەيى ژى ھەبوويە.

لدىف شازەزايىن گەشەكرنا زارۋكان ھوكارىن درەنگ رىقەچوونا
زارۋكى د عەجەلۈكىدا بۆ چەندىن نەگەرەن دەيتە زقاراندن:
۱. زارۋك د عەجەلۈكىدا پىن يىن خۇ نايىنىت كۆ نەقەژى يا گرنگە
بۆ پروسا فېربوونا رىقەچوونى.

۲. د عەجەلۈكىدا زارۋك بتىن ماسولكىن پىشتا پىن بكارىنىنىت
وبەھرا پىتر لىسەر تىلكان بىرىقەدچىت، وبۆ رىقەچوونا درۋست پىندقىيە
ماسولكىن پىش وپاش يىن پىن بھىنە بكارىنىن.

۳. عەجەلۈك ھەقسەنگىن (توازن) درۋستدەت، نەقەژى ناھىلىت
زارۋك بخۇ خۇھەقسەنگ بىكەت دەمن بىن قى نامىرى بىرىقەدچىت.

ودبىت ھندەك مرقۇف دوى باوهرىداىن كۆۋەجەلۈك زارۋكى دورىپىچدەكەت
ووان دپارىزىت ژ كەفتنەخوارى، لى مەترىسا كەفتنا عەجەلۈكى دجەين
ھەستىياردا زۆرتىرە ۋەك ل دەرەجكە وپەيسكان وسەرلىقتىن مەلەقەنگەھا
وجەين نىزىك سۆپە وناگرا. ديسان چەند قەكولىيەكا دياركرىيە كۆ ۱۲-
۵۰٪ ژ زارۋكىن د عەجەلۈكىدا تووشى بىرىنداربوونى بووينە بتايىبەتى
دورىپىن سەرى وشكەستنا ھەستىكان وبىرىپىن سەروچاقان.

ھىنگىيىن بۇ نەخۇشىن شەكر ھەي يى بى زىيانە



ھەردو زانىستىن نوژدارى (يا تەقلىدى نانكو نوژداريا روژناقا
ياسەردەميانە ۋەروەھا نوژداريا نەلتەرناتىف نانكو الطب البديل) ل بواری
کاریگەریا ھىنگىيىنى بۇ ساخلەمیا مروقى دھاورانە.
تىگەھەکا شاش یا بەرەلەقە کو ھىنگىيىن خوارنەکا ساخلەمە بۇ ھەمی
مروقان تەنانەت يىن نەساخيتىن دوومدرىژ ژى ھەين وەك نەساخیا شەكرى،
بەلى دقیت بزانین كو ھىنگىيىن ژى جوړەكن شرىناھيايە كو كارتىكرنى لسەر
ناستى شەكرا خوينى ۋورمونى نەنسولينى دكەت.

قەكۆلېنەر دياردكەن كو ھەرچەندە ھنگۋېن سۈشتى كارتېكرنەكا نەرتنى ھەبووېە لىسەر نەساخىن شەكر ھەى كو شىيايە سەنگا لەشن وان كىمبەكەت وناستى چەورىيىن خوينى بھىنتەخوار (ئەف نەنجامەژى ناشكرا بووېە پشتى بۆرىنا ۲ ھەيشان لىسەر دەسپىكرنا قى تاقىكرنى) لى ناستى ھىموگلوبىنا A1c كو بەرنىاسە ب شەكرا تەراكومى بلندبووېە. ورنژەيا شەكرى دخوينىدا زوئتر بلندبووېە پشتى خوارنا ھنگۋېنى بىرەراورد دگەل شەكرا ناسايى؛ لى دەھمان دەمداژى بلەزتر ھاتىەخوار (نانكو زوئتر نەنسولين ھاتىە ھاندان).

ھەرچەندە ھنگۋېن ب بەدىلەكن باش دەيتە ھژمارتن ل جھى شەكرا ناسايى چونكى كىمتر كالورى تىدانه ورنژەيا ئاقى پترە ويا زەنگىنە ب ھندەك كانزاىان (وەك كالسىوم، ناسن، فسفور، پۇتاسىوم) وفىتامىنان (نەخاسمە فىتامىن بى وسى)، لى نەساخى شەكر ھەى نەشيت بىشتراستىقە ھنگۋېنى بخوت، بەلكو بتنى نەو دشيت لجھى شرىنكرنا چايى (بۆنموونە) كەچكەكن بچويك يى ھنگۋېنى بكەتە دناق پەيالى خۇدا (نەوژى ب مەرچەكى ھنگۋېنى سۈشتى بيت)، وزىدەرۋىي د خوارنا ھنگۋېنىدا يا بزىانە بۆ ساخلەميا وان.



1 Abdulrhman MM, E-Hefawy MH, Aly RH, Shata RH, Mampouch RM, Mahmoud DM, Mohamed WS. Metabolic effects of honey in type 1 diabetes mellitus". J Med Food. 2013 Jan;72-66:(1)16.

2 «Honey» Mayo Clinic. 1 November 2013. Retrieved 24 September 2015

دەستەپەرى (كارى نەيىنى)

دەيىتە نەگەرئ نەزۇكىن ونابىنائى ...



گەنج وبتايىبەتى ھەرزەكار دەينە تېرىسەندىن كۆ نەنجامدانا كارى نەيىنى
(العادة السرية) نانكو دەستەپەرى كو بىنگىلىتى دىيىژنى (Masturbation)
دەيىتە نەگەرئ گەلەك گىرەت ونەساخىيان وتەق نەو مەتېسى درەنگ دىيىنەندە
بەريادىن، وژوانا:

- مەتېسىا نەزۇكىن (العقم) پىشتى ژنەينانى
- چاقان لاوازەكەت وچىدەيت مەوۋى كورەبەكەت
- مەتېسىا نەمىيىن نانكو دىپاشەپۇژىدا نەشەت كارى سىكىسى نەنجامبەدەت

- ههستیگان لاوازدهت
- سیسته م بهرگری تیگدهت و مرقی زویتر تووش ههوانان دکهت

• ولیسته دریزدبیت.....!

لغیری گهنگهشامه لدورقی بابهتی لسه راستن زانستی و ساخلمین یه، و مه په یوهندی بپواری شهرعی یان جفاکی یان دهروونیقه نینه.

دته قایا فه کولینین نوی دا نه هاتی ه سەلماندن کو دسته پهری بیت ه نه گهری چ نه ساخین جهسته یی وچ کارتیکرین وه ها لسه شیانین سیکسی یانژی شیانین زاروکبوون دپاشه پوژیدا نینه، ههروه ها نه هاتی ه سەلماندن کو چاقان یان ههستیگان لاوازبکهت یانژی کارتیکرن لسه سیسته م بهر قانی ه لشی هه بیت. و دیروکا قان پرویانگندان دزقریته فه بو تایبه تمه نده کن خوراک یی نه مریکی بناقی (د.جون کیلوگ) کو ب دژی گه له ک کریاران رادوه ستیا دجفاکی نه مریکیدا ونیک ژوانا بابهتی دهسته پهری بوو، ودهیته گوتن کو نه و بخوژی یی نه زوک بوو.

هه رچه نده نه ز نه هاندهری قی کارهی مه، چونکی نه نجامدانا کاری سیکسی ناسایی دگهل هه قزینن ناهیت ه گوهرین وناهیته بهراوردکرن ب قی کاری ژلاین دهروونی و جفاکی ه.



ژدايكبوونا ل نه خوشخانئ ب سەلامەتى ترە ژ يا دناڤ مالان دا



ب سەدەهان سالان دناڤ جڭاڭ مەدا زارۆك ل مالا خۆ ژدايكدبوو، لئ پشٹی سەردەم زانستی سەرهلداي پتر بەرهڤ رېڭيڭن ساخلەم دگەرپان بۆ باشتكرنا ساخلەميا دايڭن وزارۆكى، وئېك ژوانا هاندانا ئافرەتان بۆ چوونا نهخوشخانئ لدهمئ ژدايكبوونئ.

لئ ژ رېنمايېن نوى يېن (نەنستتيوتا نشتيمانيا ننگليزى بۆ ساخلەمىن وچاڭديريى يا بەرنياس ب NICE) ئەوە كو ژدايكبوون ل مال وەك يا نهخوشخانئ بۆ زارۆكى بسەلامەتە وبۆ دايڭن ژى باشتەم.

دېئىژن ھەرچەندە ۹۰٪ ژ زارۇكان دىنە خوشخانىن بېرىتانيادا ژدايىكدىن لىن نىشا وانا دىئىن ل مال ژدايىكدىن نەگەر لژىر چاقدىرىا مامانەكا (داپىرك) راھىنانىيىكىرىدا بىتن تەنانەت بۇ وان نافرەتىن زكى نىكىن ژى بىت ئانكو زكى نەخرى. وددەنە دياركرن كو ژدايىكبوونىن مال كىمىتر پىدقى دەستىومردانىن پزىشكى بووینە ژىين نە خوشخانى. وھوكرىن باشتىبونى ژدايىكبوونا ل مال بۇ دوو خالان دزقېننەقە:

۱. چىدبىت دايك ل مالا خۇ نارامترىت وپتر ھەست بىئىمناھىن بىكەت ژنە خوشخانى

۲. چونكى ل نە خوشخانى نوژدار پتر دپەرۇشن بۇ نەنجامدانا نشتەرگەرېن قەيسەرى يانژى بكارنىنانا نامىرىن دى يىن ھارىكار بۇ ژدايىكبوونى مينا فورسىيېن دەھمەنى، كو ئەق جورە دەستىومردانە ھندەك جاران دىنە نەگەرئ سەربارىكىن مەترسىدار.

لىن دېئىژن ئەق رېنمايىيە نە بۇ وان نافرەتانە كو زكىن وانا دەترسىدارن، مەترسى زىدەتردىت دەمى ژىي دايكى ژ ۳۵ سالان دېورىت، يا قەلەوبىت، يان نارىشىن ساخلىمى ھەبن وەك كىمخونىن وزەغىتى وشەكرى و...ھتد. وپىدقىيە قان جورە نافرەتا دناق نە خوشخانىدا زارۇك پەيدابىن.



Intrapartum care: care of healthy women and their babies during childbirth – draft for consultation (May 2014) The UK's National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

ل جەن شويشتنا ددانا

ب فرچه ومه عجينا تو دشين به نيشتي بجى



مروقتين بهرى نها گەلەك حەزا بكارنينانا به نيشتي هەبوو ژبو مەرەميتن
جودا، وبە نيشتن بەرنياس ب بە نيشتن كوردى كو ژ ھندەك بنەداران دەيتە
دەرنينان دەاتە بكارنينان بۆ پاڤژكرنا دەڤ وددانا ل وى سەردەمى.
گەلەك كەس ددانين خۆب فرچه ومه عجينا ناشوون وديتژن نەم ل جەن
وئ بە نيشتي دجوين، نە خاسەمە پشتى كو ريكلام بۆ ھندەك جوړە بە نيشتا
هاتيه كرن كو ددانا سپيدكەتن وبەرمايكيڻ خوارنئ ئسەر ددانا و دناقېمرا واندا
ناھيلن.

لىن بەلگەھىن زانستى قان پرۇپاگاندان ب نەدرۇست دزانن، وپشتى چەندىن قەكولىن ھاتىنە نەنجامدان لىسەر ژمارەكا خۇبەخشان دىاربوو كو مفايەكى وھە ناگەھىنتە ددانان، ود قەكولىنەكا سالىن ھەشتىياندا پىشتى كو نەق خۇبەخشە ھاتىنە دابەشكرن بۇ چوار گرۇپان (بتنى فرچە ومەعجىن، فرچە وداقا نارمىشى، فرچە وناق، وبتنى بەنىشت)، وپشكىننا ددانن وان ھاتىەكرن ودىاربوو كو نەنجامن گرۇپن بەنىشتى ژ ھەمىيىن دى خراپتربوو لدور لابىرنا گىرەيى لىسەر ددانا وھەروھە بەرمايىكىن خوارنى دناقبەرا ددانا دا، دىسان تايىبەتمەندىن ددانان دىيژن كو چىدبىيت وان جورە بەنىشتا رۆلەكى جوارنكارى ھەبىيت (نانكو بۇ سىپىكرنا ددانان) لى چ رۆلەك دىوارى چارەسەرىيدا نىنە. ھەروھە ل ھندەك قەكولىنان دىاربوو كو شەكرا دناق بەنىشتىدا يا ھارىكارە بۇ كرەمىبوونا ددنا، بەلكو نەو قەكولىنىن لىسەر بەنىشتى بى شەكر ژى ھاتىنە نەنجامدان نەنشان چ مفايىن گرنگ يىن جونا بەنىشتى بۇ دەق وددانان بىيىننەقە.

لەوا بىشتىراستىقە دى بىژىن كو شوىشتنا رۆژانە ب فرچە ومەعجىنا وىكارىنانا داقا نارمىشى باشتىن رىكەچارەيە ھەتا نھا.

باشترین راجىم

بۇ زەغىفبۇونى خۇيرسىيىگىرنە



مىرۇقىيىن قەلەۋ دىخازىن لاۋازىيىن، ول گەلەك رىكان دگەپن ژبوى گەھشتىنا
قنى نارمانجىن، ونيك ژوانا دويركەفتىن ژ خوارىنى ودوئى ھزرىدانە كۆ برىسيوون
رىكەكا كارىگەرە.

لىن ژبەر گەلەك نەگەرەن؛ خۇيرسىيىگىرن بىتنى (بىتى نەنجامدانە ۋەرزىش)
نايىتە ھارىكار بۇ ھاتنەخوارا سەنگە لەشى، چۈنكى؛

• برسیبوونا دومدریژ دبیته نه گهرئ تیکشکانا شائین ماسولکان
ودنه نجامدا ژدهستدانا گومتلئ ماسولکان، ودهیته زانین کو ماسولکه ب
نه رکن سهره کیین سووتنا کالوریان رادبیت.

• دهمن مروؤف بو ماوهکن زور خوارنئ نه خوتن؛ لهش دکه قیته د
حاله تن پاریزگاریدا ودئ براقیکهت پرؤسا سووتنا کالوریان درهنگتر
لیبکهت چونکی لهش مروؤفی برسیبوونئ ب قهیرانه کا مه زن درانیت
وژیوی پاراستنا لهشی دئ چهوریان لدور خو کومکته وناهیلت زوی
بهینه ژناقبرن.

• برسیبوون دبیته نه گهرئ زیده بوونا حهزا خوارنئ، ونه گهر
مروؤف هندهک جهمین خوارنئ نه خوت دلچووناوی بو ژهمن لدویشدا
دوو جاردبیت ودهیته نه گهرئ زیده خوارنئ.

لهوا ریکا باش بو کیمرنا سهنگا لهشی نه وه مروؤف ل جهن
دهربازکرنا جهمین خوارنئ، وان خوارنا بکاربینیت نه وین کیمر کالوری
تیدا وزکن خو ژخوارنئ سئک تیرکته نه خاسمه که سکا تین نانکو
زهره واتئ، فیتی، توقین بن کیماسی، پروتیین لاواز وهک پاقله مهنی
وگۆشتن ته نک، ههروهها بکارنینا روینن ساخله مر وهک زهیتن
زهیتینن ل جهن روینن دهستکرد، نه شه و دگهل هه بوونا بزا شه کا
باش بریکا نه نجامدانا وهرزشن، بقی ناوایه ی ته ریکه کا ساخله مر
وسه لامهت هه لبرژارد بو چاره سه ریا گرفت قه له وین.





قەخارنىن ھىزى مرقى چالاک دكەن



تەخەنەلۇقىي تەبىئەت قوتابى خاسمە قوتابى خويندكارو وەرزىشان ئىش داويىدا دەستەقۇتتە قەخارنىن ھىزى، چوئىكى وەھا ھەزەكەن (ھەروەك دىناقى قان قەخارنان دىارە) كو ھىزى دىخىشە مرقى وېرىتىش بەزەكەت وچالاكىن لەشى بەزەكەت وناھىلىت مرقى زىدە بنقىت (لەوا بتاىبەتى قوتابى لىدەمى نەزمونان قەدخۇن).

راسته نه ؤ څه خوارنه مروقي بهيزدکته چونکې نهوا هيزي ددهته لهشي پيکھاتا شهکړي وقيتامين بي يه، کو بريژيه کا زېدهي پيدقييا مروقي د پيکھاتا وي دا هيه، بهلي نه ؤ ههسته بتنن بو دهمهکن کيمه وگه لهک ناڅه کنيشيت، ههروه ها خهوي دزپنيتن چونکې يا زهنگينه ب که رسته تن کافييڼي کو گه لهک پتره ژ څه خوارنيڼ دي وهک چا وقه هوه وکولايڼ.

لن زيانيڼ وي پترن ژ مفايان وژوانا؛ تيگدانا خهوي، زېدهبوونا رنژا شهکړي، بلنډبوونا فشارا خويني، دل قوتان، لاوازيوونا ههستيکي، زېدهچوونا دهستاقې ومه ترسييا هسکبووني (جفاف)، توره بوون وتيکچوونا بارې دهرووني، ههروه ها مه ترسييا نالوده بووني (نيدمانن) ژ که رستين بي هوشکه ر وماددين کحولي پتردکته.

لهوا ل گه لهک وهلاتان څه خارنيڼ هيزي هاتينه قه دهغه کرن، يانژي بتنن ل دهرمانخانان دهينه فروتن، ونه گهر بڼه چاري بهينته څه خارن دقيت لژير هندهک رنماياندا بيتن:

- د روژندا پتر ژ دوو قوديگان نابيت بهينه څه خوارن
- ژيڼ وي دقيت ژ ۱۶ ساليڼ کيمتر نه بيت
- نه ساخين دوومدرنژ (زهغت، شهکر، نه خوشيڼ دلي) قه دهغه يه څه خون.
- نافره تين دووگيان ويڼ شيرې خو ددهنه زاروکی نابيت څه خون
- ومرزشان لدهمي راهينانان نابيت څه خوت چونکې دي تووشي
- هسکبووني بتين ژبه رکو نه و کافييڼا تيدا ميزهينه ره نانکو (مدرر) ه.

نەگەر خوارنێ زیکا ژ نەردی هەلگری ، پیس نابیت؟!



دەمێ خوارن ژ دەستن کەسەکی دکە قیته نەردی، گەلەك جارا مە
دیتیه نەو کەس بلەز ژ نەردی هەلگریته قە و دۆی بامەردایە کو ناھیلێت
پیس ببیت نەخاسە کو بەری ئە ناخفتنەك هەبوو و دگۆت (نەگەر
دماوێ ە چرکاندا بەیتە گەلگرتن نیدی بپشتراستی قە دێ شێی وێ خوارن
بخوێ چونکی میکروب هیشتا قیتر نەگەشتینە بگەنە وێ خوارن)!

ژبوی ښه مېرمن زانایین زانکویا (پوتگهرس) ب ښه کولینه کي رابوون لسه ۴ جورین خوارن (نان، په نیر، شفتی، شریناهی)، هه روه ها لسه ۴ جورین نه ردین جودا جودا (مه حفیر، کاشی، دارستیل)، وتیدا دیارېوویه کو ده من پیسېوونا خوارن دمیخته لسه جورې خوارن وجورې نه ردی، بونموونه شفتی دماوئ کیمتر ژ چرکه کي پیسېوو، لی شریناهیین وه به نیشتی بهرگریه کا زیده نیشاندایه دژ پیسېوون چونکی میکروب بریکا ناځی زویتر دهینه ښه گوهاستن، وچهند خوارن ته تربیت دی میکروب زویتر گه هیتن.

هه روه ها جورې نه ردی پولن خو دبینیت، نه گهر نه رد یی پیکهاتی بیت ژ مه حفیر وموکتی له ذاتیا ښه گوهاستنا میکروبان کیمتر دکه ت، لی نه ردین کاشی یان ستیل بله زتر ښان میکروبا ښه دگوهان و خوارن پیسېوون دماوون گه له کي کورتدا.

هه رچنده خوارن چهند لسه نه ردی بمینیت دی پتر پیسېویت، لی هه لگرتن دماوئ ۵ چرکاندا چ بونینه وبله ز هه لگرتن وی خوارن نا پاریزیتن، ویا باش نه وه نه و خوارن بهیته هاقیتن.



مهى قه خوارن شيانين سيكسى زنده دكه ت



دیمه نئ گرتنا بوتلی یان پیگن مه شروبی پیشی نه نجامدانا
کارئ سیكسى دفلمین سینه مایی وزنجیرین ته له قزیونیدا چیدبیت یئ
سهرنجراکیشبیت وتیگه هه کئ نه دروست په یداکریه گو مهی قه خوارن هه ز
وشیانین کارئ سیكسى زنده دکه ن.

لىق دىنە بىگال سان (دەروونناس وتايىبە تەمەندى بىواری كەرەستىن كحولى ل وەلاتى بەرىتانيا) دىاردكەت كو مەى قەخارن (چ يا جفاكى بىت يانژى يا بەردەوام- نىدەمان) دىبىتە نەگەرئى لاوازبونا ھىزا سىكىسى لىجەم ھەردوو پەگەزان.

ل زەلامان نارىشا بىزەحمەت پەقبوون وراگرتنا نەندامى نىرىنە درۆستدكەت وندەف نافەرتىن مەى قەخۆر تەپوونا دەھەمەنى كىمەدكەت لىدەمى كارئ سىكىسى ۋەھروەھا گەھشتنا وئ بۆ گوپىتكا خوشىن نانكو (رەشە) بىزەحمەتترەدكەت ۋەژمارىن وئ كىمەتترەدكەت.

ھەروەھا ھاتىيە سەلماندن كۆ پىژەيا نەساخىيىن دەينە قەگوھاستن بىرىكا سىكىسى ۋەك نىدز وسىلان وسفلس لىدەف مەى قەخوران پىترە ژ خەلكنى دى ژبەر بكارنەئىنانا پىكىن خۇپاراستىن ۋەك كوندوما ژبەر بىھوشىن ۋژبەر نەنجامدانا كارئ سىكىسى دگەل كەسىن بىانى. دىسان پىژەيا زارۆكىن نەساخىيىن زىكماكى ھەين پىترە لىدەف دايكوبابىن مەى قەخۆر. ۋكولىژا شاھانەيا بىرىتانى بۆ نەساخىيىن نافەرتان ب ھەموو جورەكى قەدەغەگىرە نافەرتا دووگىيان كەرەستىن كحولى قەخۆت لىدەمى دووگىيانىن لىدەمى شىردانا سىرۆشتى.

راستە بەرى نھا ھندەك شارەزايان دگۆت كو ھەزا مەۋقى بۆ سىكىسى زىدەترەبىت پىشتى مەى قەخوارنى لى شىيانىن نەنجامدانا كارئ چوونا ئىنىنان بىشۆەكن بەرچاڧ لاوازىبىت.

پشتی زهرې و لیږدانیڼ سهری ،
نه هیله نه ساخ بنقیت



ل پشکین ته نگاښيان ؛ گهلهك جاران نه ز وهك تايبه تمه ندی
نشته رگه ربځ حاله تیڼ دوربڼ دهره کیڼ سهری دینم بتایبه تی پشتی
رویدانیڼ ترؤمیڼلی یانژی كه فتنه خورای ژ بلندا هییا ، وډی بینم كو
كه سوکارین نه ساخ (به لكو نوژداری نیشه رجی ژی هندهك جاران)
ناهیڼ نه و نه ساخ بنقیتن وهه ردهم دگهل دناخځن ډاكو بمینته هشیار
چونکی وډی باوه ریډانه كو نه گهر نه ساخ نفست نیډی هشیارنا بیه څه وډی
چیته د حاله تی بیهوشیډا - coma

دوربه و ليدانين سەرى (concussion) يا مشەيە وھاتىە ديتن کو
ل ھەر ھزار مرقۇقان ۶ كەس دووچارى وان ليدانين سەرى دىن، وديتريا
دەماندا رەوشين سىڭن ونە جەن مەترسيى نە وبتنن كارتىكرنا وئ
بۇ ماوھكى كىمە، نەقەژى درۇستديت ژنەنجامن شەژانا مېشكى دناڤ
كاسا سەريدا (نانكو جىمىمە)، لى دھندەك حالەتتە كىمدا نەخاسمە
نەگەر دوربەكا مەزىن بيتن نەو مرقۇق دى رەوشا وى تىكچيتن وگەڭيتە
حالەتن بېھوشىيىدا لى تەنانت نەگەر نەق حالەتە ژى رويىدا؛
پىگريكرن ل نىستنا نەساخى مفاى ناگەھىنتى.

لەوا پتريا ليدانين سەرى نەدمەترسيىدارن بەلكو نەساخ دىت
بچيتەڭ مال يان لىويڭ دلى خۇ بنڭيتن، خۇ نەگەر نەساخ د
نەنجامن وەرزشيىدا دووچارى قىن گىرفتى بىيت؛ نەو وەرزشقان دكارىت
بىزقريتەڭ يارىين خۇ دماوئ نىڭ سەعەتيدا.

بتنن نەگەر نەساخى نىك ژقان نىشانان ھەبوون دڭىت بىمىنتە
لژىر چاڭدىريا نوژداريدا چونكى چىديت نىشانين خوينبەربوونا
مېشكى بن؛ ئالوزبوونا سەرنىشانى، دلراپوون، خوينبەربوونا گوھى،
تەپ نانكو صرع، شەپرزەيى، رېڭەچوونا بىزەحمەت يان ناخفتنا گران.



پەنجەشیرا مەمكى يا گرىتدايه
ب كارنينا دژه خۆهدارناین بنكه فشى قە!



میدیایین راگەھاندن و تورپن جفاکی رۆژانە هزاریان پێنمایین
سەخەمی دیننەخوار، وئیک ژوانا نەووە یێ نافرەتان هایداردکەت کو
دژه خۆهدارناین بنكه فشان (مزیل عرق) بکارنەنن چونکی دبیتە نەگەرئ
پەنجەشیرا مەمكى و بیانیوا وان ژى نەووە کو ئەق جۆرە ماددەیه دئ بیتە
سەدەما قەپاتکرنا کونین پیستی و دنەنجامدا خرڤەبوونا خۆهین لەشی
وقەپاتبوونا دەمارین لمفی کو مەترسیا پەنجەشیرا زیدەدکەن نەخاسمە
یا مەمكى!!

دىسان ھىندەك ھىشتا دويرتردچن وديئژن تراشينا مويىن بىنكەفشان
دى برىنان درۆستكەن وھەمان كارتىكەن پەيدادكەن بەلكو خراپترى.

لن چ قەكولينىن زانستى دانپىنەدايە كو گرئدانەك ھەبىت دىققەت
پەنجەشيرا مەكى وىكارىنانا لاپەرىن خوەدانى يان بىنەخوشكەرىن
لەشى.

دقەكولينەكا سائىن نۆتان دا؛ ئەف پرسىيارە ھاتە ناراستەكرن بۆ
۸۱۳ نافرەتىن پەنجەشيرا مەكى ھەين (كو ژيىن وان دىققەت ۲۰-۷۴
سائىن بوو) ھەروەھا ۷۹۲ نافرەتىن دى كو ئەف نەخوشىيە نەبووى (كو
دھاوتەمەن بوون)؛ وپشتى پرسىياركەن ستايلىن ژيانا وان نەخاسمە
تراشينا مويىن بىنكەفشى وىكارىنانا دژەخوەدانان وىنەخوشكەرىن
لەشى (مەطر جىسم) بۆ وانا ئاشكەرابوو كو چ جىوازىيەك نەبوويە
دىققەت ھەردوو تۆخماندا د رىژەيا بىكارىنانا قان جورە ستايلىن
ژيانىدا. ونەساخىن پەنجەشيرا مەكى پتر ژنەساخىن جورىن دى يىن
پەنجەشيرا ئەف جورە ماددە بىكارنەنىيانە.

خوارنا ھېككى چەۋرىيىن خوينى
زىددەدكەن وبۇ دلى يا ب زىانە



نەقە چەندىن سائە ھىكا ناسناقەكى خراپ بۇ پەيدا بوو، نەۋى
ژبەر وى دەنگويى بەلاقبوى كو يا تىيە ژ روينىن خراپ ويا بزيانە
بۇ دلى يانژى بتنى بۇ زارۆكان يا بمضايە ونابيت مرقىين مەزن گەلەك
ھىكا بخون!!

راستە ھىككى نىزىكى ۲۰۰ گرامىن چەۋرىيى تىداهەنە (كو پىرانيا وئ د
زەركىدايە چونكى سىپىك يا بى چەۋرى يە).

لى ھىك ژىدەرەكى گىرگە بۇ خوارى چونكى يا زەنگىنە ب
پروتىن سەرەپاي چەندىن قىتامىن وگانزاىان وچەورىپىن نەتيرىرى
نانكو غير مشبع (كو بۇ لەشى تە دىپىدقۇينە).
ھەرودھا تىرشىپىن (كولىن، لىوتىن، وزىننىكسانتتىن) د پىكھاتا وىدا
ھەنە كو دگىرگىن بۇ پاراستنا ساخلەميا دلى وچاقان.

يا دوويى گىرگە تۇ بزانى بلندىبونا كولىستىرولا خويىن نە ھەمى
گاغان يا مەتسىدارە، چونكى نەف كولىستىرولا د تاقىگەھاندا دەيتە
پشكىنىكرن چەورىپىن بلند (HDL) وچەورىپىن نزم (LDL) وگەلەك
نزم (VLDL) كودىكەت، چەورىپىن بلند دباشن بۇ لەشى بەروفاژى
چەورىپىن نزم وگەلەك نزم. ھاتىيە سەلماندىن كو ۷۰٪ ژوان مرقۇقۇن
رۇژانە ۳ ھىك خوارىن بۇ ماوى ھەيشەكى پىژەيا چەورىپىن نزم
ژىدەنەبوويە، وتەنانەت دناف ۲۰٪ يىن دى ژىد ۱ بتنى كولىستىرولا وان
ب پىژەيا ۴ مىلگراما بۇ ھەر دىسىلترەكى بلندىبوويە كو نەف پىژەيە
نەھندا مەتسىدارە بۇ دلى.

ويشتى دويىچوونەك ھاتىيەكرن لىسەر ۱۲۰ ھزار كەسان بۇ ماوى
۱۴ سالا دىاربوو كو چ جوداھىيەك نەبوويە د پىژا تووشىبونا وان ب
نەساخىپىن دلى وجەلتان دناقبەرا وان مرقۇقۇن ھەفتىي جەرەكى ھىك
خوارىن ونەويىن پۇژانە ھىكەك يان پىتر خوارى.

زىننەر

- 1.Fernandez M. L (Dietary Cholesterol Provided by Eggs and Plasma Lipoproteins in Health Populations). Cur Opin Clin Nutr Metab Care 9, no. 12-8 : (2006) 1.
- 2.(Common Misconceptions About Cholesterol). American Heart Association.

نارمانجا ۋەرزىش بىتىن كىمىكرنا سەنگە لەشى يە،
ۋېۋ مەۋقۇن زەئىف پىدەقى نىنە



(بۇچى نەز راھىنانىن ۋەرزىش بىكەم ۋەز نەيى قەلەۋم؟ ۋەگەر
مەن ۋەرزىش نەجامدا دى ھىشتا لاۋازىرەم؟) چۈنكى مەرەمە ۋەرزىش بىتىن
كىمىكرنا سەنگى يە)

نەق ناخفتنە زۆر جاراق دووبارەدەيت دەمى نەز ناموزگارىيا سەردەدناكارىت
خۇدكەم بۇ نەساخىيىن جوراۋاجور، كو باۋەرىيەكا شاشە چۈنكى مفايىن
ۋەرزىش نەبىتىن خۇزەئىفكرنە: بەلكو مفايىن زۆر ھەنە بۇ ساخلەميا
مەۋقۇ، ۋژۋانان:



بەرچاقك چاقان لاوازدكەن
ونەگەر تەبكارئینا دقیت هەتا هەتایی بیت

53



دەمە چاق لاوازەبن گەلەك كەس حەزناكەن بەرچاقكان بكاربەینن
چونكى دوى بامەربەدانە كۆ بەرچاقك چاقان لاوازەردكەن ونەگەر مەروفا
فەربوو پەندەقە هەتا هەتا بكاربەینیت وچ جارا هەزا دیتنى نازقەرتەقە
وەكو بەرئ نەگەر مەروقى بەرچاقك هەلان؟

لەن یا راست نەو بەرچاقك دەینە بكاربەینان بۆ راستقەكرنا نارەشەین
دیتنى وژبوى پوهنتر وئەزىكتەر تەشتان بېینى نەخاسمە دەمە ھاژوتنا
تەرومەیلن وخواندن وھەتكرنا شەشەن تەلەقزیونى ولاپتەپىن وموبایلە.

نه هاتیه زانین کو بهرچاقک بینه نه گهرئ تیگدانا هیزا دیتنئ یانژی ته نه چارکته هه تا هه تا بکاربینی، هه چهنده بهرچاقک بتنئ (دپتیریا حاله تاندا) نه شین هیزا دیتنئ بزقرینه شه بو یا ناسایی بیی بکارنینانا هندک ریگین دیترو وک عهده سا ویزمر ونشته رگهرین.

به لکو بکارنینانا بهرچاقکین نه دروست ژئ ناکو نه قیاس بو لاوازا دیتنا چاقین ته؛ نابیته نه گهرئ تیگدانا هیزا دیتنئ وچاقان لاوازترناکه، ئی مروف زه لالتر نابینیت ببهراورد دگهل بهرچاقکین کو لیدیف قیاسا چاقین ته دهینه دروستکرن.

پرسیار نه وه؛ پا بۆچی پیرانیا خه لکی ههستدکه ن پشتی ژبه رکنا بهرچاقکان چاقین وان روژ بو روژئ لاوازتر بووینه؟، بهرسف نه وه کو هیزا دیتنئ پشتی ژین ۴۰-۵۰ سالی (بشیوه کن گشتی) هیدی هیدی تیگدجیت ووه ها مروف ههستدکه ت کو بهرچاقک د تاوانبارن، یا راست نه وه ته نانه ت نه گهر بهرچاقکا ژئ بکارنه نیی دئ نه و ناریشه هه رته هه بیت.

وهرسیارا دووین بۆچی ده مئ مروف بهرچاقکان ده یلیت ههستدکه ت لاوازتر بووینه؟، بهرسف نه وه کو دراستیدا لاوازتر نه بووینه ئی مروف ههست بنه ره حه تیئ و نیشانئ دکه ت چونکی لده مئ بهرچاقکان ماسولکین چاقی د رهوشا بیه نه شه دانئ دانه و پشتی نه مانا بهرچاقکان نه ف ماسولکه دکه شه نه کاری ولده سپیکئ مروف ههست ب ماندی بوونه کن دکه ت؛ ئی هیدی هیدی ته نادبیت.



كارى سىكسى دېتە نەگەرئ جەلتىن دلى وميشكى



گەنەك جاران نەساخىن كۆ پىشتىر تووشى جەلتىن دلى ودهماغى
بووين سەرەدانا نوژدارىن خۆدكەن وداخازا ناموژگارييان دكەن وپرسا
گرىدانا كارى سىكسى دگەل دووبارەبوونەقا جەلتىن گەنگەشەدكەن.

لى بۆ زانين: كارى سىكسى رايىنانەكا ب مفايه بۆ نەساخىن دلى
وجەلتا؛ خۆ نەگەر يىن دانەمرژى بيت.

قەكولەران پشتى دويىچوونەك لىسەر ۹۱۴ زەلامان (كو ژىن وان دناقبەرا ۴۵-۵۹ سالىن بوو) بۇ ماوى ۲۰ سالان ئەنجامداى دياركرىه كو ئەنجامدانا كاري سيكسى دوو جاران يانژى پتر د حەفتىيدا پىژا جەلتىن دلى يىن كوژەك بۇ نىقەكن كىمتركرىه بىهراورد دگەل وان كەسىن كو كىمتر ژ جارهكن د حەفتىيدا ئەنجامداى.

دىسان دقنى دويىچوونىدا كو د گوشارا Epidemiol Community Health هاتىه بەلاقكرن، بۇ وانا ناشكرابوويه كو ژمارا جارىن ئەنجامدانا كاري سيكسى چ پەيوەندى ب زىدەبوونا پىژا جەلتىن دەماغى نەبوويه. نانكو پىژا تووشبوونى ب جەلتا مىشكى دەهردوو گرۇپاندا هەروەك يەك بوويه.

نەقەژى پشتراستىهكن ددەتە وان مروقتىن نارىشىن دلى ودمارىن خوینى هەى كو ئەنجامدانا كاري سيكسى يا بسەلامەتە وبەلكو يا ب مفايه، ونابىتە نەگەرئ زىدەبوونا جەلتىن دلى يان دەماغى.



گەشتین فروکی نه ساخیین قه گر زیدەدکەت



هەندەك نەوێرن گەشتین فروکی بکەن و دووی هەزێدانه کو دناڤ فروکیدا
 رێژەیا قەگوهاستنا نەساخیان بتایبەتی یێن قه گر (نانکو امراض معدیة)
 زیدەتر دبن چونکی ب هەزا وان ناڤا فروکی جەهکی گرتییە و گوهرینا
 هەوای یا کیمە وخەلکەکی زۆر وجیاواز تێدا هەیه و نیدی نەگەر بتن
 کەسەك دناڤ گەشتین دا بکوخت یان بیهنژیت نیدی دئ گەلەك
 گەشتیارین دی ژوی قه گرن!

راستە ۋەكولىنىن ھاتىنە نەنجامدان ئىقى دويمايىق لىسەر بابەتى
نەنفلوونزا باندان دياركرىيە كو نەگەر كەسەككى نىزىك ل تە نەۋ
جورە ۋايرۇسە ھەبوو؛ دىت توۋى ژوى ۋەگىرى لى نەۋ مەترىسىيە
بتنى دىننەۋە ۋە بۇ ھەردوو پىزىن نىزىك بۇ ۋى كەسى.

لى كەشتىن فرۆكى نەند دىمەترىسیدان بۇ ۋەگواستنا نەساخىان،
چونكى (ۋەك ھاتىيە سەلمانن دگەلەك ۋەكولىنان دا) دناۋ فرۆكىدا
پىژەكا كىمە يا ۋايرۇس ۋەكەتتىرىا دژىن نانكو گەلەك كىمتەرە ژ جىن
دى يىن مىلى (ۋەك پاص، مەسەد، قوتابخانە، موڭ...ھتد)؛ چونكى
چەندىن فاكتەر دھارىكارن بۇ نەمانا ۋان مىكروبان دفرۆكىدا؛

• ھەوايى فرۆكى ژدەرۋە دەيت كول وان بلنداھيا پىژا مىكروبان
گەلەكا كىمە

• پىرۇسا گەرمىكەن وگورپىنا باى دناۋ فرۆكىدا يا بەردەوامە
(پىژا ۲۰ جازان د دىمژمىرەككى دا دەيتە فلتەركەن) نانكو ھەوايەككى
پاقرۇ دىخىتىن

• گورپىنا ھەواى بىشۋەككى سەرى بۇ خوارى يە (نانكو عمودى
يە نەك افقى)، خۇ نەگەر گەشتىيارەك ھەلگىرى مىكروپى بىت ژى؛
بتنى كەسىن دىموربەر دىت ۋەگەرن.

• ھەوايى فرۆكى يى ھىكە (ھەرچەندە دىتە نەگەرۋ ۋەسووتنا
دقنى وگەورىن) لى دژىنگەھى ھىكدا مىكروپ نەشىن بساناھى بىتە
ۋەگواستىن

نه ساخيا غوددا ژهردار (غده سامه) نه ساخيه كا پيس ومه ترسيداره



رژيانا دهره قى نيكه ژ پړنين گړنگ يين له شى مروقى كو دكه فيته
پيشيا حه فكى وكارى وئ بهرهمدانا هندك هورمونين گړنگه كو
دهاريكارن د پروسا ميتابوليزم دا بگشتى، نيك ژوان نه ساخين تووشى
قى پړننى دبن زنده بونا رژيانا هورمونين دهره قى يه كو يا بهرنياسه
ب ژهراوييونا غوددى (نانكو غده سامه). لى په يقا (ژهردار) ترسئ
دنيخته د دلى كه له ك كه سان دا چونكى يا ژوانقه نه ساخيه كا خراپه
وگرانه ووهك په نجه شيرئ يه!

نەساخيا ژەھراوېيونا غوددا دەرەقى نەساخىيەكە وەك ھەموو نەساخىيىن دى و دەيتە چارەسەرگىن تەنانەت بىى نشتەرگەرى كو پىكھاتىيە ژانا ھەبكىن دژى پژيانا دەرەقى ژبوى كىمكرنا ھورمونىن دەرەقى دخوينى دا بۆ ماوئ نىزىكى ۶ ھەيشان ژ نىشانىن ئى نەساخىيى:

- ھانتە خوارا سەنگا لەش (ھەرچەندە گەلەك خوارنى دخوت)
- دل قوتان وخوھدانا زىدە
- ھەستكرنا بەردەوام ب گەرماتىيى (ھەردەم ھەز ژ جەيىن تەزى دكەت)

- دەست لەرزىن
- تورەبوون
- دەرھاتنا چاقان (د حالەتىن دژواردا)
- لى ستووېرېوونا پژيانا دەرەقى كو دبىژنى پەريزادە مەرج نىنە لدەف وان نەساخان ھەبىت

پتريا نەگەرىن ئى نەساخىي دژقەنەفە بۆ نەساخىيىن سىستەمى بەرگريى وفاكتەرىن جىنى وكىمبوونا ماددى يودى د خوارنى دا و) ب پژەيەكا گەلەكا كىم) دبىت ژبەر گرئكىن غوددى بيت كو دبىت ھندەك ژوانا گرئكىن خراپ بن نانكو پەنجەشیرە بن. بەلى (غدة سامە) بگشتى نەساخىيەكە دەيتە چارەسەرگىن (ھەرچەندە ھندەك جاران يا بزەحمەتە).



تېڭىغا خەلق ئۆمرى
دەمى پېتھەدانا شانەزىكى ،
دەرزىكا وئى ژ برىنى نە ئىنەدەر

57



نەگەر تۆ دووچارى پېتھەدانا مېشا ھىنگىنى يان شانەزىكى بووى
نېك ژ شىرەتېن خەلكى نەو: ھىياربە دەرزىكا وئى نەئىنەدەر داکو
ژەھرا وئى زىدەتر نەچىتە دناڤ برىنى داکو

ھىندەك جارەن دھاتە گۆتەن كو نەگەر تە ئىنادەرژى ناپىت ژ سەرى
را بىنەدەر يان بىگھاشى بەلكو دقېت وى جەى پەرخىنى نانكو مەساج
كەي!!

نەقەڭنى ئېلىپ ئاشۇرۇش دىيەن كۆڭلۈڭنىڭ كەلگەنلىكى،
چۈنكى دەمى پېتھەدانا مېشە ھىڭقىنى يان شەنەزىكى؛ باشتىن
ھەۋارەتتا دەسپىكى (اسەفات اولىيە) تۆپكەن نەۋە كۆتۈرۈپ
دەزىكىنى زۆي بېنىيەدەر ئېرىتىپ، چۈنكى چەندە دەزىكەكە بېمىنتە
دېرىنى دا دىيىپتەر ۋەھرا خۇبەتەخوار ودىنەنجامدا پىتىر دىيىپ تۈۋىش
كاردانەقەت ھەستەرومىر بېت نانكو ھەسەسىيى، ھەرومە ئېشان وسۈرۈپ
وستۈرۈپونا بېرىنى دىيىپتەت.

قەكۈلېنەك ھاتە نەنجامدان لىسەر ھەندەك خۇبەخشان پىشتى كۆ
خۇ كاندېدەك بۇ پېتھەدانىن مېشە ھىڭقىنى ئېلىپ چەندى كۆ
بزانن كېش رېك باشتە بۇ دەرنىنانا دىيىپ دەزىكىنى كۆ ھەندەك ئۆان
ئېلىپ را دەزىكەكە پالدا دەرقە ھەندەك دىيىپ بېرىپا پەرخاندە
جەين دەروپەر نانكو خەندەن جەين دەزىكىنى، بۇ ۋان دىياربۇو كۆچ
جوداھىيەك دىققەت ھەردوۋ گروپان دا ئۆلايى ئېشانى وستۈرۈپونا
بېرىنى كادانەقەت ھەستەۋەرقە نانكو ھەسەسىيى نەھاتەدېتىن.



- 1 American Academy of Pediatrics (1997). 'Speed overrides method in bee stinger removal'. AAP News-6) 13), p. 16
- 2 Visscher P. Kirk, Richard S. Vetter and Scott Camazine. 1996. Removing bee stings. 'The Lancet' 90231-348), pp. 2-301

دوۋىيان ناكەقى نەگەر زەلام
ئاقا خۇ بەھايىتە دەرۋەى دەھمەنى



نىك ژ رېكىن رېگىركىنى ژ دوۋىيانىن (منع الحمل) نەوۋە زەلام
نەندامىن نېرىنەيى خۇ دەرىپىنە ژدەرۋە وئاقا خۇ بەھايىتە دەرۋەى
دامەنى، گەلەك خېزاندار دپايشتن بىن رېكى نەگەر حەزا ھەبوونا
زارۋكان نەبىتن؟

ئى نەف رېكە گەلەك جاران شىكىستى دەينىت ژبەر چەندىن نەگەران:

- بەرى ھاتنا زەۋقى زەلامى يان ئافرەتى؛ چەند پەشكەك ھەنە كو ژ نەندامى زەلامى دەردكەقن كو چىدىيىت نىزىكى مىيونەكا سپىرما تىدا ھەيىت ونيك ژقان سپىرما دكارىت بگەھىتە ھىلكەدانىن ئافرەتى وگەل ھىلكەكى خۇ گرىدەت، لى چانسەكە گەلەك پترە نەگەر وى زەلامى ب تەمامى خۇ قالاكرە دناق دەھمەنا ئافرەتى دا چونكى پترى ۱۰۰ مىيون سپىرما دەردكەقن دوى دەمى دا
- نەو دەمى مروۇف دگەھتە گۆپىتكە خوشىن ولەزەتا سىكىسى؛ نە دەمەكى باشە كو مروۇف بشىت خۇ كونترولبكەت وبەيىنتە ژدەرۋە وگەلەك جاران ناقا زەلامى (توخماق) دەردكەقىت بەرى قەكىشانى.
- تەنانەت نەگەر ب تەمامى ناقەكە بچىتە دەرۋە؛ بو ھەر جەھەكى دى يىن لەش ئافرەتى چەنسە ھەى (ھەرچەندە گەلەك كىم) گو چەند سپىرماكەن توخماق دزەبكەن وبزقنەقە ناق دامەنى.
- چەندىن قەكولىنان گرىنتى نەدايە خىزانداران قى كارى بكەن، ل دوو قەكولىنن جودا ل ئەمريكا دياربوو كو نەو ئافرەتىن نەو رىك گرتىەبەر ۱۶٪ و ۲۷٪ بدووكيان كەفتن، ھەرچەندە ل قەكولىنەكا وەلاتى فەرەنسا دياربوو كو بتنى ۱۰٪ بدووكيان كەفتن؛ دقەكولىنەكا دى ل وەلاتى توركيە نەنجام ھىشتا خراپترىبون و ۳۷٪ رىژا ھەرەسەيىنانا وئ رىكى بوو پشتى كو دويىچوونەك ھاتىيە نەنجامدان لىسەر ۱۹۱۰ ئافرەتان.



شیری سینگی من گیمه و تیرا زارۆکی ناکهت لهوما نهز شیرۆ قۆدیکا ددهمن



بى گومان شیردانا سرۆشتى باشتىن خوراکه بۆ زارۆکی ساڤا بتایبهتی
ل ٦ هه‌یڤین ده‌سپیکى؛ ل وی ده‌من کۆ بتنى شیرۆ دایکى تیراوی دکه‌ت،
ل هنده‌ک دایک گه‌له‌ک جارێ دوێ باومرێ دانه‌ کۆ سینگی وئ هند
شیری چیناکه‌ت کۆ زارۆک پى تیربیت، له‌وما نه‌چار دبیت شیرۆ قۆدیکان
دگه‌ل بده‌تن؟

قه‌کولینه‌کا نه‌مریکى لسه‌ر هزار نافرته‌تان ديارکریه‌ کۆ ٦٠٪ ژوانا
شیردانا سرۆشتى هیلایه‌ وشیرۆ قۆدیکان ده‌سپیکریه‌ ژبه‌ر نه‌گه‌رین

جوراجور وژوانا ترسا وئ ھندى كۇ زارۇك گەشەنەكەت ژبەر
كىمخوارنا شيرى دايكى ۱۱

پرۇسا چىكرنا شيرى د مەمكى دا پرۇسەكا بەردەوامە ؛لى چەنداتييا
وئ نەيا خۇجھە، ولدیش پىدقىيا زارۇكى درۇستىيت، چەند شيرى
بەدىن ھندى دى د مەمكىدا دى درۇستىيت ، ھەرچەندە ھندەك رەوش
نارىشا كىم شيرىن پەيدادكەن (وەك نارىشىن ھورمونى ونشتەرگەرىپن
مەمكى) لىن دپتريا حالەتاندا نەيا راستەقىنەيە دايك گازندا كىم
ھاتنا شيرى ژ مەمكى خۇ بکەت.

لى ھندەك جاران دايك ھندەك بەلگەھان ددەتەدياركرن كۇ زارۇك
نەيى تيرە وەك زوى برىسيبوونى ل دەمەكى كورتدا پشتى شيردانى
وكىم نىستىن بىراورد دگەل وان زارۇكىن شيرى قودىكان دخۇن. بەلى
شارەزايىن زارۇكان ھى دياردى دزقېننەقە بۇ وئ راستىن كۇ شيرى
قودىكا بزەحمەتتر دەيتە ھەرسكرن ومىژتن درويشىكاندا ژىن دايكى،
لەوا زوى برىس نايىتەقە پشتى شيردانى وچىدىيت بۇ دەمەكى پتر
بنقىيت. سەرەپاي ھەبوونا چەندىن نەگەرىن دى بۇ ھى تىگەھا شاش
بتايىبەتى تىكچوونا رەوشا نافرەتى يا جفاكى ودمروونى ونەمانا
باوهرى بخۇبوونى ھىقكرنا نەرىنى بۇ لەشنى خۇ وباوهرىپىكرن ب
گۆتگۆتكىن خەلكى ؛نەق ھەمى فاكترە دبنە نەگەرى بىبەھركرنا
زارۇكى ھەروەھا دايكى ژ ژمفایىن ھەرمزورىن شيردانا سرۇشتى.



خوارنا خياری مروۇقى لاوازىدكەت
چونكى كالورىيىن نىگەتتىف بخوۋقەدگىرىت

60



گۈتگۈتكەكا دى يا مشە نەوۋە: خيار مروۇقى لاوازىدكەت چونكى پىرۇسا
سووتنا خوارنىن دووجار بلەتترىر وزىدەتر دكەت!
نەبتىنن خيار: بەلكو گەلەك خوارنىن دىكە (وەك خەس، كەلەمى،
لەيمۇن، گرىب فرۆت، مەدەنوس، كەرەفس، سىتفا كەسك) دەنگقەدايە كۆ
كالورىيىن نەرىنى تىدانە ودىتتە نەگەرئ زىدە سووتنا خوارنى دلەشنى
مروۇقىدا و دەرئەنجامدا سەنگا لەشى كىمىدكەن ومروۇقى لاوازىدكەن!!

لن دراستیدا نهف جورہ فیتی وزہرزواتہ چ کالوریین نیگہ تیف بخوہفہ ناگرن، بہ لکو چہ ند کالوریین کیہ ژی تیدا ہنہ، بؤ نمونہ دہستکی کەرہفسی ۶ کالوری تیدانہ ولہش پیدقی بتنی نیف کالوری ہہیہ ژبوی سووتنا وی، وکارتیکرنا قان خوارنا لہر لاوازیی نہوہ کو ہناقا تژی دکہن وہہستا برسبوونی ناہیلن و مروقی زویتر تیردکہن کو لدویقدا نہشیت گہلہک خوارنیین زہنگین ب کالوریان بخوت.

راستہ پھیقا کالوریین نیگاتیف (سعرات سالبہ) ہاتیہ ناماژہ کرن د فہرہہنگین خوراکی دا کو مہبہستا وان ہندہک جورہ خوارن وقہ خارنن کو کالوری تیدا نینہ وزیدہباری وی چہندی لہشی نہ چاردکہن کالوریین خو بکارینیت بؤ سووتنا قی کەرہستہی، بونمونہ ناقی بخو چ کالوری تیدا نینہ لن ناقا تہزی ژکالوریین نیگاتیف دہیتہ ہہژمارتن چونکی لہش چہ ند کالوریہکیں کیہ بکاردنیت ژبوی گہرمکرنا وی ناقی دہناقاندا، لن کارتیکرنا وی گہلہکا کیہ لہر سہنگا لہشی چونکی بتنی ۱۰ کالوری دہینہ سووتن بؤ ہہر ۶ بەرداغین ناقا تہزی نانکو بؤماوی سالہکن بتنی دی نیف کیلویہکن ژ سہنگا لہشی نینتہ خوار بقی شیوازہی!!!

نہقجا خیاری بخو دا تیرببی وگہلہک خوارنیین دی نہخوی نہک دوی باوہدریدابی کو نہف خیارہ دی خوارنیین دی سوژیتن.



كلدانا چاقى زاروكى ساقا

ژ ھەودانان دپارىزىت ومژىلانكا درىژدكەت

61



ھەتا ھا ژى نەرىتىن كلدانا چاقىن زارويىن ساقا يا بەرىە لاڧە دناڧ
ھندەك خىزاناندا ،ودباومردانە كو نەڧ كارە زاروكى دپارىزىت ژ نەساخىيىن
چاقى نەخاسمە ھەودان وناڧا سىپى، ھندەك ژى بۆ جوانكارىن بكارىنىن
ژىوى بھىزىكرن ودرىژكرنا مژىلانكان، سەرمپاى پاراستنا وى ژ چاقوزاران
دەندەك جڭاكاندا.

لى ئەڭ كارە چەندىن مەتسىيان بخۇڧەدگىرىت؛ چونكى؛

• ھەرچەندە ماددى زىنك پىڭكھاتا سەرەككىيە؛ لى پتريا جورىن كلى دەيتە تىڭكەلكرن دگەل ماددى رىاسى برىژەكا زىدە، كو دبىتە نەگەرئ چەندىن نەساخىان نەخاسمە نەگەر بەيتەبكارىنان بۇ زارۇكىن ئىى وان ل ۶ سالىن كىمتر، وەك :تىڭشكانا سىستەمى دەمارى وگولچىسكان، نەگەشەكرنا ھەستىك وماسولكان، درەنگ ناخفتن وىزەحمەت فىربوونا زارۇكى وىزەبزاڤا وان.

• كلدانا چاقى دژىيەكى زوى دا دبىتە نەگەرئ خورىان وقەسووتن ودرەھاتنا ناڤى ژ چاقى وەساسىن، ھەرودھا لدەمى شوىشتنا چاقى پارچىن بەرمايىكىن كلى دچنە دناڤ كەنالىن بچوىكىن دناڤبەرا دفنى وچاقىدا وەنەنجامدا ھەودانىن چاقى، وژدەستدانا دىتنى ژى ھاتىە تۆماركرن دندەك ھالەتاند

• دىسان نارىشا نەپاقرىا قان جوانكارىان دنارادايە، كۆ پتريا جورىن كلى نە لدىڤ رىنمايىن ساخلمى ھاتىنە درۆستكرن، وگەلەك ژوانا تژىنە ژ بەكتىرىيىن ھەمەجۆر.

• وگەلەك جارن كلدانا چاقان ژلاىن دايكى قە بوويە نەگەرئ برىنداربوونا چاقىن زارۇكى نەگەر نەىنۆكىن وان يىن درىژىن وداقرنەبن تەنانەت نەگەر ساڤا دووچارى قلمىچ وھەودانىن چاقى ژى بوو؛ ھندەك قەترىن تايبەت ھەنە بۇ چارەسەركنا قىن گرىفتى، وپىدقىيە دايك خۆ ل قى نەرىتەى بنىكجارى دوىرىنخىت.



1 Hardy A, Waton R, Varshnav R. Composition of eye cosmetics (kohl) used in Cairo" Int J Environ Health Res 2004 Feb;91-83:(1)14

2 al-Hazzaa SA, Krahn PM. «Kohl: a hazardous eyeliner». Int Ophthalmol 8-83:(2)19:1995.

بروفین و فولتارين و وده‌قه‌قین وان دژده‌ه‌ودان نینه وب تنن ئیشکوژن



نه‌ز بخو‌گه‌له‌ك مه‌ره‌قی گه‌نگه‌شه‌كرنا بابه‌تنی دهرمانان نینه‌م
وخوینده‌قانیین بابه‌تیین من باشت‌ر دزانن، لی هنده‌ك جارن نه‌چارده‌م
ناماژه‌پییکه‌م ده‌من هه‌ست ب هزره‌كا شاش یا به‌ربه‌لاقی ده‌م، كو ئیك ژ
وانا بكارنیانا دهرمانیین نه‌سپیرین وبروفین و فولتارين و پونستان و موبیك
وفیلدین وه‌ه‌قشیوه‌ییین وان كو بننگلیزی دیژن Non Steroidal Anti-
Inflammatory Drugs ئانكو دهرمانیین دژده‌ه‌ودانیین نه‌ستیرویدی.

پىرانىيا خەلىكى مە دۇي باومرئ دانە كۆ نەق گىرۇپى دەرمانىان بتنى دىئىشكوژن وچ كارتىن دى نىنە وچ رولىن دژەھەودان بخۇقەناگرن، و دەمىن نوژدارەك قان دەرمانىان وەسەدكەن بۇ نەساخى، وەھا ھەزدكەت كو ھەروەك چ بۇ وى نەئىسابىت ژىلى نازاركوژا نانكو (مىسكن)!

جوداھىيەك ھەيە دىققەت پەيىشا infection واتە ھەودانىن مىكروپى، و inflammation نانكو ھەودانىن شانەيى، و نەق جوەرە دەرمانىە دژى ھەودانىن مىكروپى كارناكەن بەلى ھەندەك جاران دىئەتە بكارىنىان بۇ چارەسەريا ھەودانىن شانەيى وەك رۇماتىزىمى و سەوۋەفانى و ھەودانىن ماسولكا وگەھان، ھەروەھا نەسپىرىن رىگىرىن ل خوين مەھىنى دكەت لەوا دىئەتە بكارىنىان بۇ نەساخىن دلى.

لى نەق دەرمانىە نەگەر زىدەپىدقى نەبىت نابت بەيئە بكارىنىان چونكى زۇر زىان ھەنە وژوانا؛ بلىدكنا فشارا خوينى و رىژا شەكرى وقەرحا گەدەي و مەترسىن خوين بەربوونى و نالوزكنا بىئەنگورتىن نەخاسمە بۇ نەساخىن رەبو ھەي و تىكدا نا كارى گولچىسكان، ھەروەھا نابت بەيئە وەسەكرن بۇ دووگيان و پىترىا نەساخىن دوومدرىژ (شەكر، زەغىت، جەئتا مىشكى، رەبو، ەجرا گولچىسكان)، لەوا پىدقىيە نەق دەرمانىە بتنى لژىر چاقدىريا نوژدارىن تايبەتمەند بەيئەدان.



Sydney, Roma, and other Australian medicines, first book 2006, Adelaide Australian Medicines Handbook Pty Ltd

ماست وشیرەمەنى ھوکارن بو قەبزىن



ھەرگافا بەحسى قەبزىن ھاتەكرن، ناماژە ب پىكھاتىن شىرەمەنىن
(شىر، ماست، پەنىر...) ۋەك ھوکار دەيتەكرن!
بديتنا من ژىدەرەئ قى تىگەھا شاش دزقېتەقە بۇ دوو بنەمايان:
يا ئىككى ئەۋە (ھەرۋەك يا ئاشكرايە ومىدىيائىن نوژدارى بانگەش بۇ
دكەن) كو شيرى دايكىن باشتەر ژىن قودىكا ئىك ژ باشىين وئ ئەۋە كۆ
پىساتيا وى زارۆكى شيرى قودىكا دخۆت رەقتەرە ژىن شيرى دايكى دخۆت
جونكى ئەۋ پىرۆتىنن د شيرى دايكى دا بساناھىتر دەيتە مېژتن.

لى ئەف چەندە بتى بۇ زارۇكىن ساقايە نەك مرقۇتىن مەزن.

يا دوويىن كۈ ھندەك مرقۇقان ھەساسى بۇ پېھكەتتىن شىرەمەنىن
ھەيە كۈ رويىقىكىن وان دەھەستىيان بۇ ماددى لاکتوزى ئەقنى دېھكەتتىن
شىرى دا ھەي. بەلى ئەف جۆرە مرقۇقە كەمىنەن؛ خۇ ئەگەر ئەف
ھەساسىيە ھەيىت ژى ئەف نەساخە پتر لېەر ھندەك نارىشتىن دى يىن
سىستەمى ھەرسى دىنالىنىتىن (زىچوون، زى بەلبوون، غازات) پتر ژ
قەبىزى.

ھەرچەندە قەكۈلىنىن گرىداى ب بابەتتى قەبىزى وپەيوەندىن
ب شىرەمەنىان دىمە نىنە. بەلى ل سالىن نۆتان دا پىشتى كۈ
دويىچوونەك لىسە ۱۵ ھزار ھەقۇەلاتىيىن نەمىركايى ھاتىيەكرن كۈ ژىن
وان دىناقبەرا ۱۲-۷۴ سالىن دا بوو، دىاربوو كۈ ۱۲٪ ژوانا نارىشا قەبىزى
يا ھەي، وپىشتى پىرسىيار ھاتىيەكرن لىدۇر جورى خوارنا وان دىاربوو كۈ
قان مرقۇقان كىمتر رىشال خوارىنە، كىمتر زەرزەوات وپىقى، كىمتر
شىرەمەنى، كىمتر گوشت، پتر چا وقەھوۋە وكىمتر ئاق قەخوارىيە
بىبەراورد دگەل خەلكى دىكە. نانكو نەھاتىيە سەلماندن كۈ قەبىزى
گرىداى بىت ب خوارنا پېھكەتتىن شىرى، نەقەژى بەروقاژى وى ھىزا
بەربەلاقە دىناق جىقكى مەدا كۈ ماست وشىر قەبىزى پەيدادكەن؟



- 1 Sander RS, M.C. Jordan & B.J. Shearer (Demographic & Dietary Determinants of Constipation in US Population). Am J Public Health 80, no. 9-185 (1990)2
2. Anthoni, S., E. Savilahti, H. Rauterlin, & K.L. Kolho. (Milk protein IgG & IgA. The association with milk-induced gastrointestinal symptoms in adults. World Gastroenterology, 15, no. 8-4915 (2009)39

ساونايىن بكارىينە
بو چارەسەريا قەلەوين



گەلەك مرقۇئىن قەلەو د پەرۇشن كو سەنگا لەشى خۇ بەينە خوار،
ول درىژاھيا دىرۇكن رىكىن سەير ھاتىنە بكارىينان بۇ قى مەرەمى، وئىك
ژھزىن سەردەميانە بكارىينانسا ساونايىن يە كو وەھا دەيتە ھزركرن
زىدە خۇھدان وگەرماتيا زۇر ھاكتەرىن گرنگن بۇ لابىنا چەورىين لەشى!
ئى خۇھدان نە يا راسپاردىە ب لابىنا چەورىين لەشى، نەف خۇھە
دەيتە درۇستكرن بىرىكا رۇئىن خۇھدانى كو لژىر چەرمى پىرىا پارچىن
لەشى دا ھەيە.

پیکهاتا خوھن بههرا پتر ناڤه؛ لن چەندین خوھ و ماددین دی تیدا
هەنە وەك سودیوم و کالسیوم و پۆتاسیوم و فسفور و یوریا، و برێژەکا کیم
زینک و ناسن و نیکل و کڕۆم، و خوھدان دبیتە سەدەما دەرنیخستنا ڤان
ماددین کیمیاوی ژ لەشی لن برێژەکا کیم.

لەوا ساونا نەیا کاریگەرە بۆ چارەسەرکنا قەلەوین، چونکی گەرماتیا
زێدە و خوھدان چەورین ناسۆژینیتن (وەك پیرانیا خەلگی هەردکەت!) بەلگو
بتنن ناڤ و خوھ نامینن کو هەرچەندە دبیتە سەدەما هاتنەخوارا سەنگا
لەشی بۆ دەمەکن کورت بەلن بەلەز سەنگا لەش بێد دبیتەقە دەم
مروڤ وان ناڤ و خوھان قەرەبوودکەتەقە (نانکو لاوازبوونەکا خاپاندییە-
مخادع).

سەرەرای ڤن چەندئ ساونا یا تژی مفایە بۆ ساخلمیا مروڤی ونەز
بخۆ حەزژێدکەم و بکاردننە، و چەندین قەکولینان دیارکریە کو کاریگەریا
ساوناین بۆ چەند خولەکەکا هەمبەر کاریگەریا وەرزشین مام ناوەندە،
هەر وەها ساونا؛

- گەرۆکا خوینن باشدکەت
- هەناسن رێکدنیت
- سیستەم بەرەڤانی بەیژدکەت
- فشارا خوینن کیمدکەت
- هەودانا و رەقبوونا گەهان شەدکەت
- پیستی جواندکەت

ژێدەر

1. Hannuksela, M.L., and Ellahham. (Benefits and Risks of Sauna Bathing). Am J Med
110, no 21-118 (2001) 2
2. Nguyen, Y., N. Naseer, and W.H. Frishman (Sauna as a Therapeutic Option for
Cardiovascular Disease). Cardiol Rev 12, no. 4-321 (2004)6



دوۋۇگيانى د ژيەكى درەنگدا، رېژا زارۋۇكىن نەئاسايى زېدەدكەت



بۇ چەندىن سالان زانستى پزىشكى دوى باومرى دابوو كۆ نەگەر
نافرەت بدوۋۇگيان كەفت دژيەكى درەنگدا (نەخاسمە پىشتى ۳۵ سالىي)
دىيىتە نەگەرى زېدەبوونا رېژەيا ژدايكبوونا بەرى وەخت وژدايكبوونا
زارۋۇكىن كىم سەنگ ژلايى لەشى قە، ونەقەژى رېژا نەساخيتىن زىكماكى
زېدەدكەت وەك كۈنبوونا دلى ونەساخيتىن دەمارى ونارىشىن كروموسومى
(زارۋۇكىن مەنغولى وەك نمونە)!

دویفچوونه ك هاته نهجمادن ل وهلاتن فینلهندا لسهر پتر ژ ۱۲ هزار زاروکیڼ ژدایکبووی دناقبهرا سالتن ۱۹۸۷-۲۰۰۰ ئ ولدیف ژبیی دایک هاتنه دابهشکر و تیدا ناشکرابوو کو ههچهنده پرژا زاروکیڼ نهناسایی (نانکو نهوین سهنگا لهشی ژ ۲ کیلو ونیفا کیتمتر یانژی بهری ژبیی ههشت ههقیی پیدابووین) دناف خیزانیڼ جودا جودادا پتربوویه پرژا ۱.۱٪ (نهگهر ژبیی دایک ۲۵-۴۰ سالی بیت)، و ۲.۲٪ (نهگهر پتربیت ژ ۴۰ سالتن) ببهراورد دگهل دایکڼ ژبیی وان ۲۵-۲۹ سالی، لن هاتیه سهلماندن کو زاروکیڼ ژدایکبووی دهه مان خیزاندا (ودهه ژبییهکی دایکا وان تیدابیت لدهم دووکیانیی) نهف پرژهیه نیکجار یا کیم وبی بایه خ بوویه.

ههکوله رگههشتینه وئ باومری کو نهگهر پرژه هندهک یا زندهژی بیت دزقریتهه بۆ هندهک فاکتهریڼ جفاکی ونابووری وساخلمی نهوین نهو خیزان تیدا دهر بازدبن، ههروهک یا خویایه کو پرژا نهساخیڼ دوومدریژ (مینا پهستانا خوینی وشهکری وجهاتا ونهساخیڼ دلی) دگهل ژبیی مروقی زندهدبن، وژیی درهنگی دایک بخو وبتن نابیته نهگهری زندهبوونا پرژا زاروکیڼ نهناسایی.

نانکو نهگهر بوازی ساخلمیڼ یی دایک یی باشبیت و دووچاری چ نهساخیڼ دوومدریژ نهبیتن (دگهل بورینا تهمهنی) ونهگهر خو ژ نهريتین خهلهت دویریخستبیت ودهک جگارکیشان و مهی ههخارن؛ دهیته پیشبینیکن کو ساخلمیا زاروکیڼ وئ دئ دهه مان ناستدا بیتن نهفجا ژبیی وئ لدهم ژدایکبوونی ژ ۲۰ ئ کیتمربیت یانژی ژ ۴۰ سالتن پتربیت ۱۱

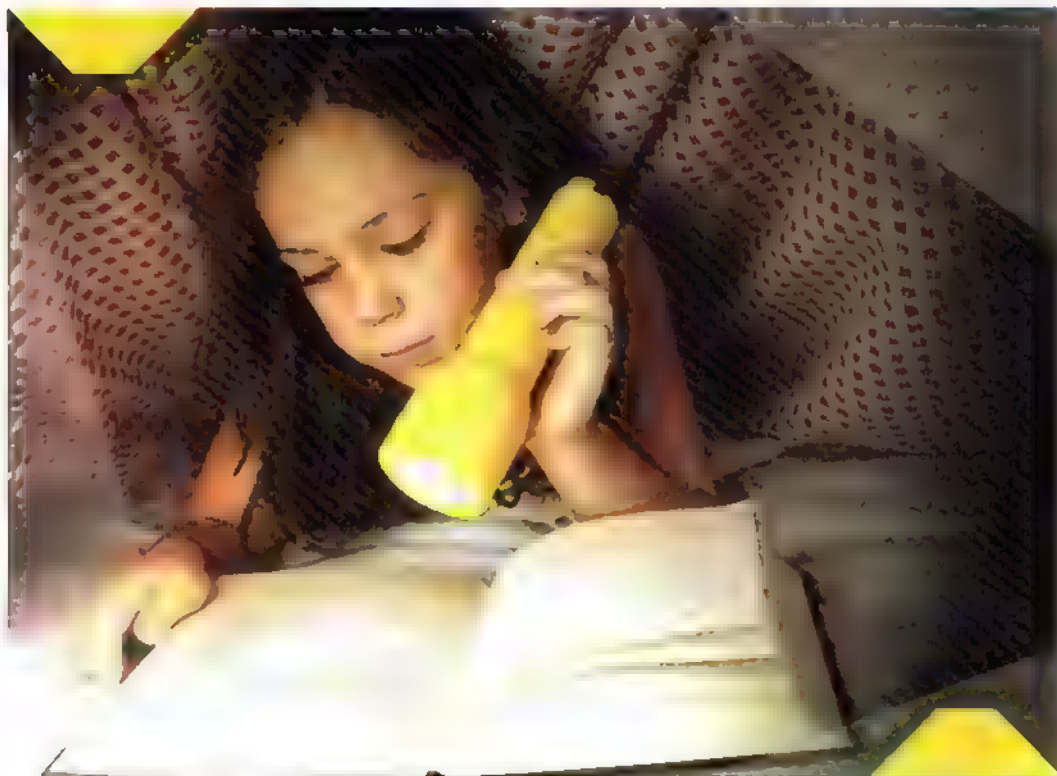


Annett Arntzen et al. Neonatal and postneonatal mortality by maternal education—a population-based study of trends in the Nordic countries' European Journal of Public Health, Volume 18, Issue 1, 3 June 2008, Pages 251–245



تۆگەلە خەلەت ژمارە
خواندن د تارپى دا
هيزا ديتنى لاوازدهت؟

66



چەندىن جارا لىدەمى زارۆكىنىيى نەم دەهاتىنە تېرساندن كۆ نابىت
بخوينىن د كاودانىن تارى دا نانكو دىناق ژۆرىن پۇناھى تىدا لاوازيان
لىبەر چرايان ولايتىن بى ھىز چونكى دى بىتە نەگەرئ لاوازبوونا ھىزا
دیتنا چاقان؟

راستە خواندن د ژىنگەھىن كىم پۇناھى دا دبىتە نەگەرئ پەيدا بوونا
گرفتىن جوراوجور بۇ چاقان وەك كىمبوونا رىژا تروكاندىن نانكو چاق
نوقاندىن وەنەنجامدا ھىكبوونا چاقى،

ھەرۋەھە چاق سۈرۈۋىنى ئۆشۈرۈش ۋە سۈرۈشچانلىقىنى
ئەڭ كارتىكەنە بىتنى دېرۋەختىن ئانكۇ د(مۇقت)ن وپشتى كۇ ئەۋ مۇۋ
قى نەرىتەي دەيلىت ئەڭ ھەمى گۆھرىنە بۇ سەر سۈۋشتى خۇيى بەرى
دزقۇرەڭ.

پىرىيا تايەتمەندىن چاقان دوى باۋەرى دا نە كۇ خواندىن د تارىن
دا نايىتە نەگەرى تىككەنە ھىزا دىتتا چاقى، وبتىنى ھاتىيە سەلماندىن كۇ
ئەۋىن نەساخىا ھىكبوۋنا پىرانا پوندكان ھەمى كۇ دىيىرنى(Sjogren's
syndrome) نەگەر دتارىتتا بخوينىن دىيىتە نەگەرى تىككەنە كا كىم
بۇ دىتتا چاقىن وان بەلكۇ ئەڭەرى يا بەرۋەختە ۋەگەل بۇرىنا دەمى
نامىنىتن.

ئى چەند قەكۈلىنەكان دىاركرىيە كۇ گىردانەك يا ھەي دىققەرا
زىدەخواندىن ۋلاۋازىا ھىزا دىتتا چاقان ۋىكارىنىنا بەرچاقكان، ۋچىدبىيت
نەقەبىت نەگەرى راستەقىنە ل پىشت زىدەبوۋنا ژمارا وان مۇۋقىن لىر
لاۋازىا دىتنى دىنالىنن سەرەپاى زىدەبوۋنا بىكارىنىنا نامىرنى نەلكترونى
(ۋەك موبىل ۋناپىاد ۋلاپتوپا).

نەگەر ژلايى لوجىكى قە ھىزكەين؛ پۇژ لىيى رۇژى نامىرنى پۇناھىن
يى زىدەتردىن ۋدونىا يا پوھنتردىيىت نەك تارىتر، پا ئەقجا بۇچى چاقىن
لاۋاز دزىدەبوۋنى دايە؟؟

زىدەر

- 1.Howstuffworks.com, 'Does reading in low light hurt your eyes?', <http://science.howstuffworks.com/question462.htm> (accessed 11 June 2008)
- 2 Rubin, M. L., and L. A. Winograd (2003), «Taking Care of Your Eyes. A Collection of Patient Education Handouts Used by America's Leading Eye Doctors» (Gainesville, Fla: Triad Publishing Company).



سپىناغ يا تۇيە ژ ئاسنى ومروقى بهيژدكەت
(وہك پاپای لیڈكەت)



سپىناغ ئىكە ژ زەررەواتىن زەنگىن ب ماددى ئاسنى وھەروھە كالسىيومى
وبتايىبەتى ل وەلاتىن رۇژناشا ھندەك جاران زارۇك دەينە نەچاركرن كو
دقۇت سپىناخى بخۇتىن ونەو ھاندان زىندەتردبىت نەگەرئ ھىقكرىتە
فلىم كارتوونى پاپای كو ھەرجارا قودىكەكا سپىناخى دخۇت؛ ماسولكىن
وى مەزىندىن وبەيژدكەقۇت!

راسته سپیناخ نیکه ژ ژندهرین باش یین ناسنی؛ لن نه نهو خوارنا سحرى یه نهوا گهلهك كهس هزردكهن ژبه ر چهند هوکارهگا:

- نهو ناسنی دناف سپیناخ دا هدی نهوه نهو دینژنی (Non-Haem Iron) نانکو بساناهی دگهل هیموگلوبینا خوینی خولیکندهتن.
- رنژا ناسنی د زهرهواتی دا گهلهك کیمتره ژوی رنژهیا دناف پیکهاتین ناژهتی دا ههین (ههچنده پیکهاتا ناسنی د سپیناخ دا پتره ژ زهرهواتین دی)

- نهو ناسنی وکالسیومین دناف زهرهواتی دا وبتایبهتی سپیناخ بزحهمت دهینه میژتن دناف رویشکاندا، ههچنده قیتامین C دشیت قن میژتنی زندهتریکهت، لن هندهك پیکهاتین دی کو دناف ههمان زهرهوات دا ههنه (بۆنموونه نوکزالیت) میژتنا ناسنی وکالسیوم گهلهك کیمتردکهت. ونهف رهواجا بۆ سپیناخ هاتیه کرن کو خوارنهکا سوپهره بۆ سالا ۱۸۷۰ یی دزقریتهفه دهمن زانیهکن بنافن قون وولف قهکولینهك نهجامدای وتیدا دیارکر کو سپیناخ زنده یا زهنگینه ب ناسنی ونقیسهری بابهتین وی پتر زندهرووی کر وژمارین وی ۱۰ جارن زندهترکربوون د نقیسینین خودا، لن نهو ناخفتن ژلای زانیین بواری خوارنی ل چهرخی بوری هاته رتکرنهفه.

لن سپیناخ ههردمینتهفه خوارنهکا ساخله ویا پیدقشییه دناف جهمین خوارنا مهدا هه بیت.



1 Cardwell, G. (2005), 'Spinach is a good source of what?' The Skeptic 25 (2), pp. 3-31.
2 Rutzke C J., et al (2004). 'Bioavailability of iron from spinach using an in vitro/human Caco-2 cell bioassay model', Habitation (Erlsford) 1 (10), pp 14-7.



رېڭرى ل پەنجه شىرئ دەيتە كرن
و پتريا ھۆكاران دزقرنەقە بۆ جىناتا!



دەمى بەحسى نەساخىن پەنجه شىرئ دەيتە كرن؛ ھەردەم ناماژە
ب رۆلى مىراتگىرىن نانكو وراش دەيتە كرن ودوئ باوەرىداينە كو نەم
نەشىين رېڭرىن ل چ جورىت پەنجه شىرا بگەين، ونەگەر كەسەك (خۇدئ
نەكەت) تووشى وئ نەساخىن بوو نەقە مرنە وى ب وئ نەساخىن يا
مىسۆگەرە!!

لى بۇ زانين ھۆكۈمەت پەنچەشېرا ۹۰٪ دەرەكىنە وېتنى ۱۰٪
مېراتگىرە.

جىناتىن مەۋقۇ (نانكو تالە وبەختى رەش! ب زاراقتى خۇمالى)
ئىدى ناھىنە ھەژمارتن وەك نەگەرئ سەرەكىن پەيدابوونا پەنچەشېرتىن
جوراوجورتىن لەشى (بتايىبەتى يىن قولونى وسيهان ورژيانا دەرەقى
ومىزئدانى ومەمكى) لىق ھەكولىنەكا سەنتەرئ (ستونى بروت) يى
پەنچەشېران ل نىويورك، كو دايە دياركرن بتنى ۱۰-۲۰٪ ژھوكارىن
پەنچەشېران بۇ جىناتىن خراپ نانكو شانصى وى كەسى دزقۇرەھە.

ھەرچەندە پەنچەشېر دەيتە پېناسەكرن ب نەمانا كونتېرۆلى د
پرۇسا دابەشبوونا خانىن لەشىدا كو دېئىرنى Apoptosis وېتريا
ھەكولىنەران بەرى نھا دوئ باوهرىدابوون كو نەگەرئ سەرەكى
مېراتگىرى يە (نانكو وراش)، بەلى نوكە دياربوويە كو ۷۰-۹۰٪ ژ
حالەتىن پەنچەشېران ژبەر نەگەرئ دەرەكىنە كو گرئدايە ب نەرىتىن
ژيانا وى مەۋقىقە مېنا جگاركېشانى، قەلەويى، خوارنا نەساخلەم،
نەبوونا بزاقا لەشى، پېسبوونا ژىنگەھى، بكارىنانا زىدە يا دەرمانىن
ھورمۇنى، زىدەمانەقا لېر تېشكا ھەتاقى، تېشكى نەتوومى، ھەودانىن
قايروۇسى،....ھتد.



بەختەۋەرتىن مەۋق
نەۋن يىن پىتر كارتى سىڭىسى نەنجامدەن



(نەنجامدانا كارتى سىڭىسى جارەگى د جەفتىي دا بەسە بۇ بەختەۋەريا
ۋى خىزانى).

نەقە ناۋونىشانىن قەكولىنەكا نوى يا نوژدارى يە.

بەرى نەھا دەھاتە گوتىن كۆتۈ چەند كارتى سىڭىسى نەنجام بەدى باشە
بۇ شادى وبەختەۋەريا تە!!

لن بۇ زانين نه و كه سين بتنى جاره كى ژى دحه فتيى دا قى كارى
 نه نجامددهن به خته وه رترين وكه ي فخوشتري كه سن لدويثف قه كولينه كن
 كول دويمه يكا سالا ۲۰۱۵ ى هاتيه ناشكراكرن!!

لن دياردكه ن كو نه نجامدانا كارى سيكسى برپژا كيتر ژ جاره كن
 د حه فتييدا چيدبيت شادمانين نه هيتيتن يانژى كيتر بكه تن به لن
 پتر ژ جاره كن د حه فتييدا ژى ناستى به خته وه ريى چ زنده ترناكه تن،
 ههروهك قه كولينه رين (تورنتو) ددهنه دياركرن، ودبيژن چ جياوازي
 نينه دناقبره ژن وزه لامى دا وته ناست پير وكه نجامدا د ناستن
 به خته وه ريا گريداي ب هژمارا جارين نه نجامدانا كارى سيكسى د
 حه فتيه كن دا پشتى قه كولين لسهر ۱۱.۸۵۰ زه لامان و ۱۲.۲۲۵ نافره تان
 ل نه مريكا هاتيه كرن.

نه ز باوهرم كه نه ك كه س دى ب قى نووچه ي دلشادبن....



ئۆكسجىنا روهن يا كارىگەرە بۇ چىبىوونەقا برىنان

70



چارەسەريا برىنان يا گرنگە نەخاسمە بۇ ئەۋىن برىننن درىژخايەن
ھەين (بۇ نمونە پىيى شەكرى نانكو قدم السكر) يانژى ژنەنجامى
سووتنەكا دژوار يان ھەر پويىدانەكا دى، وگەلەك رىك ھەنە بۇ پاڭزىكرن
ودەرمانكرنا وان برىنان.

لى بكارىنانا ئۆكسجىنا روهن نانكو سائل (hydrogen
peroxidase) نە ھزرەكا باشە وچ مفايىن وھا ناگەھىنتە نەساخى
نەگەر زىنان ژى نەگەھىنتە.

گەلەك ھىزدەكەن كۈنەڭ ماددەيە گەلەكە بەيىزە ۋەھەمى مىكروبان دىكوژىت ژبەر دىمەننى قىن ماددى چۈنكى كەفنى دىكەت ۋەندەك جاران بىلقادىكەت لىدەمى پاقتۇرنا بىرىنى، كۈ دىمەنەككى سەرنجراكىشە بۇ نەساخى ۋەكەسوكارىن ۋى؟

ل سالا ۱۹۸۷ ئى قەكولىنەك لىسەر بىرىنىن ھىندەك نەساخىن كۈ بەكتىرىيا ژ جورى Staph. aureus ھەبىو، دىاربىو كۈ بىرىنىن ب كرىمىن نەنتى بايوتىك ھاتىنە پاقتۇرنا زۆيىتر چىبىوونەڭ ژىيىن ب نوكسىنا سائل ھاتىنە تىماركەن.

ۋل سالا ۲۰۰۹ ئى قەكولىنەكە دى دىاركر كۈنەڭ ماددە دىبىتە نەگەرئى درەنگىرنا چىبىوونەڭا بىرىنى، ھەروھە نەڭ ماددە ھىرشى دىكەتە سەر خانىن درۇستىن بىرىنى ژى پىتر ژ خانىن مىكروبان.

سەرەراي مەتسىيا چوونا قىن ماددى بۇ ناڭا خوينى ۋەنەنجامدا رىگرتنا دەمارىن خوينى ب قان بىلقا كۈ دىيژنى تىلپ ناڭكو embolism كۈ ھالەتەك ل سالا ۲۰۱۰ ئى ھاتىيە تۆماركەن ۋەنەساخى گىيانى خۇ ژدەستدايە.

لجەن بكارىننا قىن ماددى گەلەك كەرەستىن دى يىن كارىگەر ھەنە بۇ تىماركەن بىرىن ۋەھەمان دەمدى يىن بىسەلامەتن، يا ژھەمىيا كارىگەرتر ۋىسەلامەتتر شويشتنا بىرىنى يە ب ناڭا سىلانئ..

ژىدەر

- 1 Thomas, G.W., L.T. Reel, R. Bar, R.Shmonkevitz, C.W. Mains, D.S. Stone, M.L. Graun and D.Bar. Mechanisms of Delayed Wound Healing by Commonly Used Antiseptics. J Trauma 66: 90-92 (1999)
- 2 O'Connor, A. The Claim: Hydrogen Peroxide is a Good Treatment for Small Wounds. New York Times, 2007.
- 3 Beattie, C., L.E. Harry, S.A. Hamilton, and D. Burke. Cardiac Arrest Following Hydrogen Peroxide Irrigation of a Breast Wound. J Plast Reconstr Aesthet Surg 63: no 2010: 3: e4254



ۋەرزىشقا ئېىن لەش جوانىى ھندى پىرۇتىنىى بخون باشە

71



دىاردەكا نەرىنى پەيدابوويە دناق گەنجىن مەدا نەوژى زىدەبوونا
رېژا پىشكدارىن يە د تىمىن ۋەرزىشى ۋەولتىن لەشجوانىى دا، ودگەل
زىدەبوونا ۋى دىاردى ھندەك تىگەھىن شاش ژى پەيدابوويە ونىك ژوانا
نەوہ كو ۋەرزىشان ھندى پىرۇتىنىى بخوت باشە بۇ ئاقارنا ماسولكان
ۋەيىزكرنا شىانين ۋەرزىشى (نەقجا چ خارىن زەنگىن ب پىرۇتىنىى بن
يانژى پىرۇتىنا تۆز يانامادەكرى).

راستە پروتېين يىى گىرگە بۇ بەيىزكرنا ماسولكان بەلى مروف پۇژانە
بتنى پىدقى بنىزىكى ۲ گرامىن پروتېينى ھەيە بۇ ھەر كىلويەكى
سەنگا لەشەن وەرزىشكانى. وئەگەر ژقى پىتر ھاتەخوارن ؛نەوا
زىدە دى ھىتە ھاقىتن بۇ ژدەرقەى لەشى، يانژى دى پىكھاتا وى
ھىتە گۆھرىن وەك چەورى دى ھىتە عومباركرن د لەشىدا (نانكو وەك
پروتېين خەزن نابىت).

زىانېن بكارىننا زىدە پروتېينى نەقەنە:

- نارىشا ھىكبوونى (جفاف).
- وەستىانا گولچىسكا چونكى دى دووچارى باركرانبا زىدەتركەت
ژبوى ھاقىتننا وى پروتېينا زىدە.
- نارىشىن سىستەمى ھەرسى: بەرسوژى، غازات، بىزەحمەت
ھەرسكرنا خوارنى.
- مەترىسبا قەلەوىن (ژبەركو كالورىن زىدە بخۇقەدكرىت)
- تەننەت ھەندەك قەكولىنن ناماژە ب زىدەبوونا پىژا نەساخىن
دى كرىە دناف وان وەرزىشكانىن زىدە پروتېين خوارى.
- بۇ زانېن نەنجامدانا رايىنانىن وەرزىشى گەلەك كارىگەرترە ژ
خوارنا پروتېينى ژبو ناككرنا ماسولكىن لەشى.



1 Kerkick C M, C Rasmussen S, Lancaster M, Starks, P, Smith C, Melton
M, Greenwood A, Almada and R Kreder «Impact of Differing Protein
Sources and a Creatine Nutritional Formula after 2 Weeks of Resistance
Training». Nutrition 23, no.308-297:(2007) 9.
2.Quill, S. (7) (2010 Muscle Myths). Active.com (2010)

مەي قەخوارن خەۋىي خۇشتىردىكەت



نىك ژ شاشيىن دى ئەۋىن مەي قەخۇر ھىزدىكەن نەۋە كۈ مەي قەخوارن
خەۋا مەۋقۇ خۇشتىردىكەت! ۋىجىدىيەت ھىندەك ژۋان كەسىن ژبەر نارىشا
بى خەۋىي دىنالىنن نەچارىبىن ۋى رېكى بىگرنەبەر وتوۋشى ئالودەبۇونا
مەي قەخوارنى بىن.

راستە قەخوارنا ئارەقنى مەۋقۇ زۈيتر دىخەۋرەدبەت ،لى ئەقە بىتنى
بۇماۋەكى كۈرتە ۋىتايىبەتسى ل نىشا دوۋىيى يا شەقنى خەۋا ۋى دى تىكچىت
ۋەشىارىيىتەقە.

چونکی کحول ناهیلیت مرقف بکه فیته د خه وهکا کویردا وخه وا
بزاځا بهزهکا چاځی (REM sleep) کیمدکته، وخه وا وی بتنن بو
ماوهکی کورت دی یا کویرییت، لدویف ۲۷ شه کولینین گریډای بشی
بابه تی وهک یرشاد نیبراهیم رتقه بهری سته ری لهندهن یی خه وی
London sleep center رادگه هینیت.

ههروهه ها هاتیه سه‌ماندن کۆناریشین گریڤای ب خه‌وی قه پتردین
نه‌گهر مه‌ی زنده به‌ته قه خوارن به‌ری تفسنتی وژوانا:

- شىۋازى ھەناسا ساخلام لادەمى ئۇستىنى تېكەچىت وپرا
 - راۋەستيانا ھەناسى (sleep apnoea) پتردىت ل نك مەيئە خوران.
 - رېئە چوۋون لادەمى ئۇستىنى وناختن لادەمى ئۇستىنى زىدە تردىت
 - ھەستكرن ب گىزبۈونى وخاقىق وگىمبۈونا بىر تىزىلى لادەمى
- روژى چونكى مەيئە خور تىرخە ونابىتن ب شەف.

نەگەر مەۋقۇى نارىشا بىن خەۋىق ھەبىت گەلەك پەككىن دى ھەنە
بۇ چارەسەرىن ۋەك: نەجامدانانە ۋەرزىش، بىكارىنانا ژۇرا نەقستىن
بىتنى بۇ نەقستىن، كىمىكرنا كافىنى ۋىجاركىشانى، رەكخستنا دەمىن
نەقستىن ۋەشىاربونەق... لى بىشتراستىيە ۋە دىيژىن مەى ۋە خوارن
نە فاكتەرەكى ھارىكارە بەلكو تەكەدەرە بۇ خەۋخوشى.

خەم وعىجىزى مروقى لاوازىكەن



دەمى مروقىك لاوازىبىت وسەنگا لەشى ۋى كىمىبىت ۋىشتى
پرسىارا نەگەرى ۋى چەندى لى دەيتەكەن، دى بەرسقەدەت كو ژبەر خەم
وعىجىزىيە ۋدوئ باۋەرىدەيە كو مروقى خەمگىن خەزا خورانى نامىنىتن،
نەرى ژراست خەم ۋدلتەنگى مروقى لاوازىكەت؟؟

لدویف پیدچوونا لسه ر ۱۵ قه کولینان هاتیه کرن ل سال ۲۰۱۰ ئ
 دیاربوو کو ببه روفاژی وئ هزرا بهربه لاق؛ خه موکی گریدایه ب قه لهوین
 قه نه ک لاوازیوونئ، و بوچوونین جودا هه نه کا بۆچی خه مگینی سهنگا
 لهشی زنده دکهت، کو ب گه له ک ریکا عیجزی دبیته نه گهرئ قه لهوین؛
 • خه مگین ژبوی کیمکرنا خه مین خوه؛ دهستدبه ته خوارن داکو
 ههسته کن خوش بو پهیدا کهت

• ناگه هدری جور وچه نداتیبا خوارنا خو نینه لهوا دبیت خوارن
 زندهی خو بخوت بیی کو ههست پی بکهت
 • خه مگین خه زنا کهت ژجهی نقستنا خو رابتین وگه له ک لسه ر
 ثنینان دمنیتن، ههروهها بزاقا جهسته یی کیتره لدهق خه مگینان.
 • قه لهوی نیکه ژ کاریگه ریین نه رینی (تائیرات سلبيه) یین
 پتیریا خه بکین دژی دلته نگین نانکو که نابئ.

لئ دحاله تین زنده دژواردا (severe depression) خه مگینی
 لهوانه یه مروقی لاوازی کهت چونکی دقان حاله تاندا خهزا ژیانئ
 وخوارن نامینیتن، لئ نه قه که مینه نه ویا راست نهوه پتیریا مروقین
 خه مگین سهنگا لهشی وان زنده دبیتن.

شاره زاین بوارئ خوراک دیا رکه ن کو نیک ژ هوکارین زنده بوونا
 دیاردا قه لهوین دزقیرته قه بو تیچوونا بوارئ دهروونی ونه ساخیین
 دهروونی نه خاسمه خه مگینی (که نابه)، ههروهها مروقین قه لهو پتر
 دووچار ی خه مگینی دبن ژ مروقین دی.



1 Chies C van Wallem PJ 2010, . Psychiatric aspects of the obesity crisis
 Psychiatr Times. 51-47 : (4) 27.
 2 Haslam DW James WP (2005) «Obesity» Lancet (Review) (9492) 366
 209-1197.

رەنگى زەر يى مىزى رامانا نەخۇشەكى يە



رەنگى مىزا سىرۇستى يى چەوايە؟

نەق گەنگەشە گەلەك دەيتەكەرن ودوئ باوەرىدانە كۆ دقئىت رەنگى
مىزا مەرقىئى ساخلەم يا زەلال بىت وەك ناقتى، نەگەر يى زەربىت رامانا
نەساخىەكى يە يانژى نەو كەس باش نەھاتىيە تىيەندان وباش ناقتى
ناقەخۆت! رەنگى ناساين مىزى بگشتى دگوهرىت ژ مەرقەكى بۇ ئىكەن
دى ژ زەرەكى قەبى ھەتا عەمبەرەكى تووخ وپەنگى زىرى، نەق رەنگ
زەريە ژبەر ھەبوونا ماددى يوروكپۇمى يە دىمىزىدا.

چەند ئاقى مەرۇف قەخۇت مىز رەنگ قەبىتر دىت ونەگەر ئاقى
كىم قەخۇى تووختردىت، ومىز رەنگى خۇ دگۆهرىت ژبەر گەلەك
فاكتەرەن: رىژا ئاق قەخارنى، جورى خوارنى، بكارىنانا ھندەك
دەرمانان سەرەراى نەساخىن گۆلچىسكا ومىزئدانى پىرۇستاتى ومىلاكى.
مىزا بى رەنگ يان زەرى قەبى: نۆرەمالە ونىشانان باش تىھندانى
يە.

زەرى تارى يان رەنگى ھىگىنى: نۆرەمالە، لى پىدقە پتر ئاقى
قەخۇت.

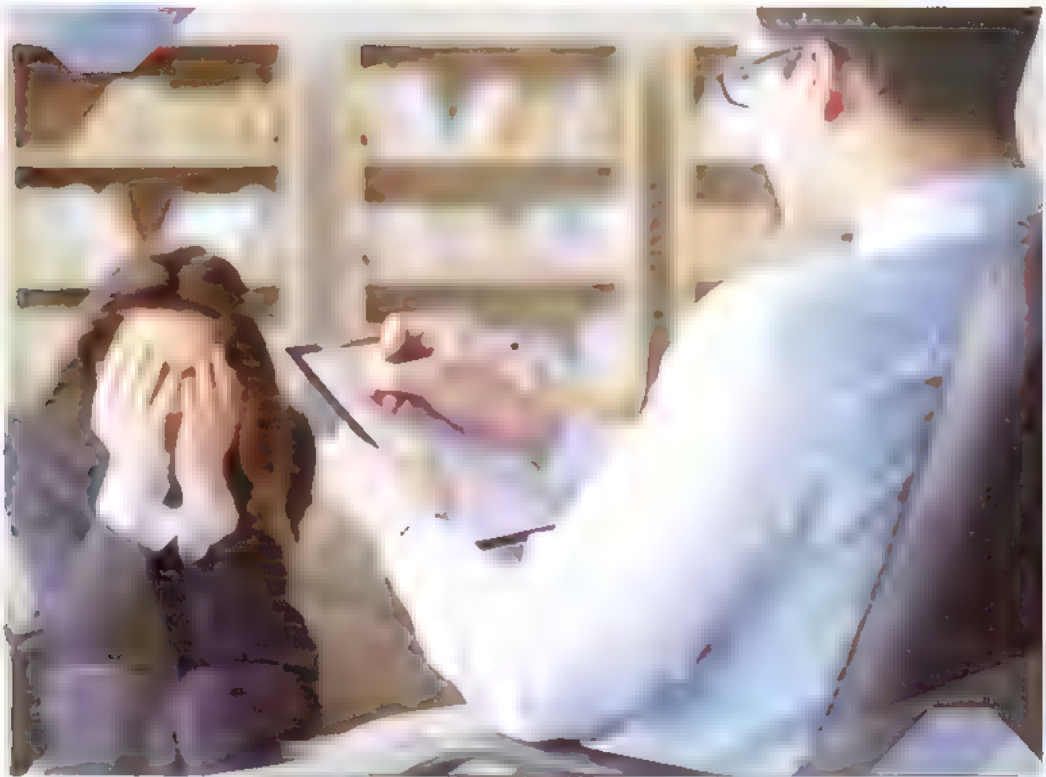
رەنگى قەھواىى يان وەك چاى: نىشانان نەساخىەكا مىلاكى يە
وەك زەركاتىنى، يانژى ھىكبوونەكا زىدە.

پەمبەىى (پىقازى) بۇ سورى: ژبەر ھندەك خوارنا يە (شەوھندەر،
تىشەمبى)، ھندەك دەرمان، وەرزشىن توند، ژەھراوىبوونا ب زىبەقى
يان رىساسى، وچىدبىت ژبەر نەساخىن سىستەمى مىزكرنى بىت وەك
ھەودانىن جۇبارىن دەستاقى ونەساخىن پىرۇستاتى وپەنجەشىرا.

رەنگى پرتەقالى: ژبەر ھندەك خوارنىن رەنگاورەنگە يانژى ژبەر
ھىكبوونا زىدەيە، وچىدبىت ژبەر نەساخىن مىلاكى وجوبارىن زراقى
بىت.

بىكورتى رەنگى زەرى مىزى دىتريا رەوشاندا ناساىى يە وژبەر
كىم ئاق قەخارنى يە ونەجەن مەترسىين يە.

سەرەدانا نوژدارى دەرونى بتنى بۇ مروۋىن دىنە



ب مخابنىقە دېيىژم پتريا خەلىكى ھېقىدكەنە نوژدارى دەروونى وەك
تايىبەتمەندى دىنا، وخەلىكى مە ب شەرم دزانىت قەستا نوژدارى دەروونى
بىكەت خۇ نەگەر گەلەك يا پىندقى بىت ژى؟

نەخىر.. نەبتنى دىن مفاى ژقى تايىبەتمەندى دىننن بەلكو
دەرووناس دشىت گەلەك نارىشىن مىشك ساخان ژى سەرەدەرىن دگەل
بىكەت وچارەسەرگەت. بۇ نمونە:

- ناريشىن نىستىن وزەحمەت دىخەوراچوونى كو چىدبىت نىك لىسەر سى يا خەلىكى ژبەربىنانى
- نارىشا لاوازا ھىزا سىكىسى كو ۹۰٪ بۇ نەگەرىن دەرونى دىزىپتەقە وبتى ۱۰٪ ژبەر نەگەرىن جەستەيى يە لىويف باوھىر قەكۆلەران
- گىرتىن قوتابىيان وەك نەمانا بىرتىژىن وھەزا خواندىن ولاوازا بىردانكى وىرسا زىدە لىدەمى نەزمونان ونەمانا باوھىر ب خۇبوونى
- تىرسىن جوراوجور وەك تىرسا ھىدىك خەلىكى ژجەين گىرتى يان تارى وىرس ژبىلداھىيا وىرس ژگىانەوھران و.ھتە.
- نوژدارى دەروونى دىشيت ب گەلەك رىكان ھارىكارىبىت بۇ چارەسەرىا نارىشانا نالودەبوونى (نىدىمانى) ژبەر كەرسىتىن كحولى يان جگارا يان دەرمانىن بىھوشكەر
- دلتەنگى وىزارى ونەمانا ھەزا ژيانى گەلەك مەوقە دژيانا خۇدا تىدا تىپەرىنە ونەقە تايىبەتمەندە دكارىت وان نارىشان سىكىكەت
- گىرتىن زاروگىن وەك بزاقا رادەبەدەرا زاروگى ونەساخىا نوتىزىمى (دەاء التوحد) وىدەفتارىن زوردارىن وچەندىن رەفتارىن دى؛ دەروناس دىشيت ھارىكارىبىت
- ولىستە دىرتىدبىت.....
- لى دىسان بىمجانىقە دىژم كو نوژدارىن دەروونى ژى دكەمتەرخەمىن چونكى بىتنى پەنا و چارەسەرىا دەرمانى دىبەن بۇ چارەسەرىا وان نارىشان وسەدەھان رىكىن دى يىن ساناھىتر وىسەلامەتتر پىشتگوھدەكن.



American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed) Arlington, VA. American Psychiatric Publishing.



گریدانا زاروکی د پاچولکیدا قیافەتئ راستدکەت وههستیکی پتهودکەت



پاچولککونا زاروکی ساقا نیکه ژ نهریتین کوردهواری؛ لدهمن خۆدا
هاتییه بکارنinan ژبوی هیورکونا زاروکی وکیمکونا گریانن وبساناهییکونا
خهوی وپاراستنا لهشن وی ژ پرووشانا، وگه له ک باومردکهن کو دی قیافهتا
لهشی راستکەتن وههستیکن وان دی بهیزترکه قیت ومفاین زنده ب ساقای
دبه خشیت.

ئى دىبەرامبەردا ھىندىك زىيان ژى ھەنە :

- گەرماتىيەكا زىندە ددەتە زارۇكى ونەق پاچولگە دىيتە رېگر بەرامبەر خۇفېنككنا زارۇكى چونكى ناھىيلىت دەست وپىن يىنن خۇ بلقنىيت
- رېژا خىيسانە ھەستىكى نىكى نىكو جومگى رانى (خلع) زىدەترە لدەق زارۇكىنن پاچولككرى بىەرەۋەرد دگەل زارۇكىنن دى، وندەنجامدا نەق مەۋقە دى سەقەت بىت دپاشەروژىدا نەگەر زوى نەھىتە چارەسەرگىن.
- رېژا ھەۋدانىن سىھان وبورىنن ھەۋاى ۴ جاران پترە لدەق وان جورە زارۇكان چونكى توندكنا پاچولكى ھەناسا درۇست تىكدەت
- بەرى نەا بوچوونەك ھەبوو كو گرېدانا زارۇكى دپارىزىت ژ نەساخيا مرنا نەھنگاف يا زارۇكىنن ساقا (sudden infants death syndrome) چونكى ناھىيلىت زارۇك ۋەرگەرىتە سەر دەقى وبخەندىقت، ھەروەھا ناھىيلىت پاتە بكەفىتە دەقن ويدا لدەمى گرىانى، ئى نەقە بتىن بۇ ژىيىن دەسپىكى يا راستە وزاۋىنن مەزىتەر ئەۋانەيە ژپاچولكى دەركەقن ۋەتەرسىيا ۋەرگەرىپان وخەندىقنىن زىدەبىيىت، نەق دياردەيە سەرەراي زىدەگەرمكرنى دىنە نەگەرى زىدەبوونەقا رېژا ۋى مرنا نەھنگاف لدەق زارۇكى پاچولككرى.
- پەيوەندىا لەشى دناقبەرا دايكىن وساۋاى دا يا گرنگە بۇگەشەكرنا ۋى وگرېدانا زارۇكى رېگرىنن نقى كارى دكەت
- لەۋا پىدقۇيە دايك دەقى سەردەمىدا ل رېكىنن دى بگەرىت بۇ ھىۋوركنا ساۋايىن خۇ چونكى زىانىنن پاچولكى زىدەترن ژ مفايىن ۋى.

زىدەر

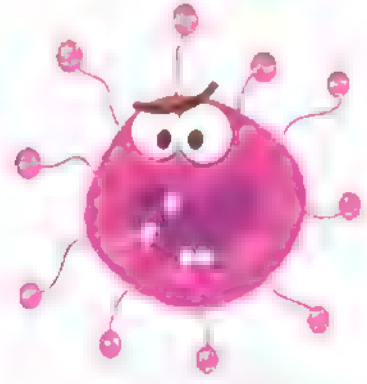
1 Anna S. Pease, Peter J. Fleming, Fern R. Hauck, Rachel Y. Moon, Rosemary S.C. Horne, Monique P. L'Hoir, Anne-Louise Ponsonby, Peter S. Blair. «Swaddling and the Risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis» Pediatrics (May 2016)
2 Van Gestel, Josephus Petrus Johannes, L'Hoir, Monique Pauline, ten Berge, Maartje, Jansen Nicolaas Johannes Georgius, Plötz, Frans Berend (2002) «Risks of Ancient Practices in Modern Times» In: Pediatrics, 110. S. 88-78



ھەبۇونا بەكتىرىا دلەشەن مەۋقۇددا
يا ب زىانە وپىدقىيە بەينەژناقېرن



GOOD
Vs
BAD



دەمەن ئاقىن بەكتىرىا دەيتەبىستەن ھەردەم خەلەك ب خراپى بەھسەكەن
ودوئ باوەرىدانە كو بەكتىرىا دوژمنەن مەۋقۇى يە وبەرپەرسە ژ ھەودانىن
جوراجون وپتەرىا نەساخيتەن لەشى ژبەرھاتنا مىكروبانە نەخاسەمە
بەكتىرىا، وژناقېرنا وان بېرەكە بكارىنانا دەرمانىن دژەھەودان پېنگاڧا
سەركىيا ساخبونەڧا مەۋقۇى نەساخە؟
ھەتا پادەيەكى چىدبىت لەڧ بىروبامەرە يا درۆست بىت، لى گشتىگىركن
(نانكو تەمىم) ھەردەم نەيا درۆستە.

کیم ژ خه لکی گوهلیبویینه کو به کتیریایین دوست ژی هه نه به لکو هندهك ژوان دپیدقینه بۆلهشی مه و ۱۰۰ ترلیون میکروب ب شیوهک ناسایی دژین دناف پروبیوتیک وپیستی مرقییدا، ونه مانا به کتیریایین مضادار دبیته نه گهری درۆستبوونا چهنیدین گرفتین ساخلمی. وژمفایین وان به کتیریا:

- سیسته می به ده قانیی بهیزدکه ن وریگری ل به کتیریایین زیانبه خش دکه ن

- هاریکاره بۆ دابینکرنا هندهك خوراکین گرنگ بۆ لهشی مینا قیتامین بی ۱۲

- قیتامین K دلهشی دا به رهه مدنییت
- هاریکاره بۆ ههرسکرنی نه خاسمه ماددین سلیلوزی
- هاندهره بۆ درۆستکرنا جهوسه له ویدیوارین دهمارین خوین
- تهنانهت نهف به کتیریایین باش وهك دهرمان ژی دهینه بکارنینان (کو دبیزنی پروبیوتیک) ژبوی چاره سه ریا هندهك نه ساختان وهك نارینا قولون و زکچوونا دوومدریژ وهه ودانیین پروبیوتیکان ونه کزیمه وهه ودانیین که پرویان.
- نهبتنی پروبیوتیک دناف دهرمانان داهه نه به لکو چهنیدین خوارن دزه نگیین ب وان به کتیریایین مضادار بۆ نمونه ماست و خوارنیتن ترشگری (مخه لهره وترشی وخه لا سیق).
- لهوا بکارنینانا دهرمانین دژهه ودان (نهنتی بایوتیک) بیی کو پیدقی پی هه بیت :زبانان دکه هینته ساخلمی چونکی نیک ژکارتیکرین نیکه تیف نه هیلانا وان به کتیریایین مضاداره.



1 Sommer F, Backhed F (2013). «The gut microbiota - masters of host development and physiology». Nat Rev Microbiol. 38-227 : (4) 11.
2 Quigley EM (2013). «Gut bacteria in health and disease». Gastroenterology. 69-560 :9.

هه‌شالێ خۆینده‌شان، هه‌شیدارم نه‌ف کاره‌ ب دلی هه‌وه‌ بیت و ته‌ مفا ژێ وەرگرت
 بیت، مه‌ره‌ما نه‌یسینا ئێ پهرتووکی تنێ زه‌نگینکرا پهرتووکه‌خانا کوردی یه‌،
 هه‌شیدکه‌م هه‌شالێن خۆ ژشان پێزانینان بێ به‌هر نه‌که‌ن.
 هه‌روه‌سا ته‌ مافێ هه‌ی بابه‌تێن ئێ پهرتووکی به‌لاف بکه‌ی ل ده‌زکه‌هێن
 راگه‌هاندنێ یان ژێ ل تۆرێن جفاکی (ب مه‌رجه‌کی ناخێ ژێده‌ری به‌یته‌ دیارکرن).
 بو هه‌ر تیبینی و پێشیاره‌کی تۆ دشی ب شان رێیا په‌یوه‌ندی ب من بکه‌ی؛
 نیمیل: aqrawia@gmail.com

به‌که‌ر ته‌ بخت ماکه‌هه‌رهبی ژ به‌ت و جلاکێن من، ب رێیا قار تۆرێن حفاکی بزانه‌:



فیسبوک: Profile: Dr_Adnan Aqrawi

په‌یجێ ساخه‌می و ژبان: Page: www.facebook.com/saxlemiojiyan



تویته‌ر: DrAdnanAqrawi@



ئینساگرام: DR_ADNAN AQRAWI



یوتیوب: heshiar\

* به‌خته‌وه‌ری و ساخه‌می هه‌روه‌هر به‌هه‌را شه‌وه‌ بیت

سوپاس بو هه‌ وه

ناقەرۆک

- 01 08 نەساخێن هەودانا بە لایعیم پێدقییه ناقا تەزی نەقەخۆن
- 02 10 تیشکێن وایفای دبنە نەگەرێ پەنجەشیرێ
- 03 12 ژبوی رزگارکرنای جانێ بریندارێ فیشەک وساجمە دقیت بێنە دەرنینان
- 04 14 ژ قەبارێ دەست و پێتێن زەلامی درێژاھییا نەندامێ نیرینە دێ زانی!
- 05 16 تایا زێدە زیانی دگەهینتە میشکێ زاروکی وتووشی تەبێ دگەت
- 06 18 زەیتێ زەرمەواتی و دەهینێ دەستکرد بۆ ساخەمیی باشتەرێ ژێ ناژەئێ
- 07 20 وەرزش بۆ نەساخێن رەبووی یا ب زیانە وشالوین بێهنگورتیی زێدەدگەت
- 08 22 شیردانا سروشتی دبیتە نەگەرێ شۆربوونا مەمکێ دایکێ
- 09 24 مەدی قەخوارن چەوریێن لەشی د سوژینیت و بۆ دلی باشە
- 10 26 دەقی مروۆقی پیستەرە ژ یێ سەدی
- 11 28 نەگەر تە مویەکا سپی ژ پرچا خو نینادەر دێ دووین دێ ل جەیی شوین بێ؟
- 12 30 روینشتن ل جەین تەزی رێژا هەودانین جوبارین دەستاق زێدەدگەت
- 13 32 شیرێ کێم یان بێ روین باشتەرە بۆ ساخەمیی ژ شیرێ تژی روین
- 14 34 نەگەر رۆژێ جارەکی نەچیه دەستاقا ستویر کەواتە تۆی قەبزی؟
- 15 36 کێمخەوی مروۆقی لاواز دگەت وگەلەک ئەستن ژێ مروۆقی قەلەودگەت
- 16 38 نەگەر چاقین خو نە نوقینی ل دەمێ بێهێزینی دێ ژ سەری هینەدەر!!
- 17 40 خوارنا هێکێ ب خاقی ب مفاثرە ژ یا چیکری
- 18 42 چوونا دەستیت نیک و دوو نەگەرێ بە لایبوونا نەساخیانە
- 19 44 پەردا کچینی چ کون تیدا نینە ویا گرتییە
- 20 46 ددانین دووگیانان لاواز دبن چونکی کۆرپە کالسیوما وێ بۆ خو دەت
- 21 48 نەخوارنا دانێ تیشتن رچیمەکا باشە بۆ کێمکرن سەنگا لەشی
- 22 50 چارەسەریا نیک بۆ پیقەدانا ماری میژتەنا ژەهرێ یە ژ برین ب دەقی قە
- 23 52 جگارا نەلکترونی یا ب سەلامەتە وین زیانە

24	54	خوارنن تير وبيبه را سور دبنه نه گهرئ به واسيرين
25	56	نه گهر ته بڤيت قه له و ببى كورتيزون نانكو ديكسونا بكاربينه
26	58	دل دكه قيتته ره خن چه پين، وسينگ نيشانا چه پين رامانا نه ساخيئن دلى يه
27	60	پشتى مرنئ نه ينوك وپرچ به رده وامر دبن دگه شه كرنئ دا ودرئژدبن
28	62	راگرتنا زاروكى ب قيتكرى ناريشا هه لاقيتنا پشتى شيردانئ كي مدكه ت
29	64	بو دلى، خوئ يا خراپه لن شه كر يا بن زيانه!!
30	66	كوندوم ب پشتراستى ته دپاريزيت ژ نه خوشيئن برىكا سينگى قه دهينه قه گوهاستن
31	68	نهمى چه يزئ نافره ت نابيتن وهرزش بكه ت يان سه رئ خو بشوت
32	70	چهند دلپه كين شيرئ دهيكئ د گوهئ زاروكى دا هه ودانان چاره سه ردكه ت
33	72	قه خوارنا قه هوئ دل قوتانئ په يدا دكه ت
34	74	خانه بين سيستمى دهمارى پشتى بالغوونئ نوينا بنه قه ونه گهر مرن ناژينه قه
35	76	سه وه فان ژ نه گهرئ بزا قه زنده وبتايبه تى غاردانئ په يدا دبیت
36	78	هه لگرتنا بارتن قورس نه گهرئ فتق بوونئ يه؟
37	80	نه گهر كه سه كى ته ب هاتنئ، پاته كى بكه دناق دهقى دا
38	82	پشتى زنده مەى قه خوارنى، سه رخودش هشيردبیتته قه ب گه له ك رىكا
39	84	خوارنن زهنگين ب كالسيوم دبنه نه گهرئ بهركين گولچيسكان
40	86	عه جه لوك هاريكاره بو فيربوونا رتقه چوونا زاروكى
41	88	هنگفين بو نه خوشين شه كر هەى يئ بن زيانه
42	90	دهسته پهرى (كارئ نهينئ) دبیتته نه گهرئ نه زوكين ونا بينايئ و...
43	92	ژدايكيوونا ل نه خوشخانئ ب سه لامه تى تره ژ يا دناق مالان دا
44	94	ل جهن شويشتنا ددانا ب فرچه ومه عجينا تو دشين به نيشتى بجى
45	96	باشترين رجيم بو زه عيغبوونئ خو برسيكرنه
46	98	قه خارنن هيزئ مروقى چالاك دكه ن
47	100	نه گهر خوارن زىكا ژ نه ردئ هه لگري، پيس نابيت؟!

102	48	مەي قەخوارن شياننن سىنكىسى زىندەدكەت
104	49	پىشتى زەرب و لىداننن سەرى، نەھىلە نەساخ بنشيت
106	50	پەنجەشىرا مەمكى يا گرىدايە ب كارنينا دژە خۇداناننن بىنكەشى قە؟
108	51	خوارنا ھىكك چەورىينن خوينن زىندەدكەن وبۇ دلى يا ب زىانە
110	52	نارمانجا وەرزشى بىتنن كىمكرنا سەنگە لەشى يە، وبۇ مروۇش زەمىف پىدەش نىنە
112	53	بەرچاقك چاقان لاوازەكەن ونەگەر تە بكارنينا دقۇت ھەتا ھەتايى بيت
114	54	كارى سىنكىسى دىيىتە نەگەرئ جەلتىنن دلى ومىشكى
116	55	گەشتىن فرۇكى نەساخىينن قەگر زىندەدكەت
118	56	نەساخيا غوددا ژەھردار (غدة سامة) نەساخىيەكا پىيس ومەتپرسىدارە
120	57	دەمى پىنقەدانان شانەزركى، دەرزيكا وئ ژ برىنن نە نىنەدەر
122	58	دووكيان ناكەشى نەگەر زەلام ناقا خۇ باقۇيتە دەرغەى دەمەنن
124	59	شىرئ سىنگى من كىمەو تىرا زارۇكى ناكەت لەوما نەز شىرئ قۇدىكا دەمى
126	60	خوارنا خىيارى مروۇش لاوازەكەت چونكى كالورىينن نىگەتتىف بخوۋەدەگىت
128	61	كلدانان چاقن زاروكى ساقا ژ ھەودانان دپارىزىت ومىزلانكا دىرژەكەت
130	62	برۇفەين وقولتارىن ووەكەقۇنن وان دژەھەودان نىنە وب تىنن نىشكوژن
132	63	ماست وشىرەمەنى ھوكارن بو قەبرىن
134	64	ساونايى بكارىينە بو چارەسەريا قەلەوين
136	65	دووكيانى د ژىكەن دەرەنگدا، رىژا زارۇكىنن نەناسايى زىندەدكەت
138	66	خواندن د تارىن دا ھىزا دىتتنن لاوازەكەت؟
140	67	سپىناغ يا تژىە ژ ناسنى ومروۇش بەيزەكەت (وەك پاپاي لىدەكەت)
142	68	رنگرى ل پەنجەشىرئ ناھىتەكرن و پىترىا ھوكاران دزقرنەقە بو جىناتا؟
144	69	بەختەومەرتىن مروۇقا نەون يىتن پىتر كارى سىنكىسى نەنجامدەن
146	70	نوكسجىنا روھن يا كارىگەرە بو چىبەوونەقا برىنان
148	71	ومەرزشقاننن لەش جوانىن ھندى پىرۇتىنن بخون باشە

هەژمارە	لاپەرە	
72	150	مەى قەخوارن خەوئ خۆشتردكەت
73	152	خەم وعىجىزى مرۇقى لاوازەكەن
74	154	رەنگى زەر ىن مىزئ رامانا نەخۆشەكئ ىه
75	156	سەرەدانا نوژارئ دەرونى بئنى بۆ مرۇقىن دىنە
76	158	گرىدانا زاروكى د پاچولكىدا قىافەتى راستەكەت وهەستىكى پتەودكەت
77	160	هەبوونا بەكتريا دلەشى مرۇقىدا يا ب زىانە وپىندىيىه بهىنەژناقېرن